

2025年

9月10日
募集開始!



各種教室・イベントのご案内

No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者		定員	回数費用	申込み期限
①	<u>ワンポイントレッスン★水泳</u> 泳ぎをもっと上手になりたいかた、フォームが気になるかたに泳ぎのポイントを指導いたします。 講師：目黒区民センター屋内プール指導員	10/1～29 毎週水曜日 13:00～13:55	中学生以上	先着 12人	各1回 500円	当日
②	<u>スポーツの日プール無料公開</u> おむつの取れた3歳以上の方は無料でプールを利用できます。 小学校2年生までは高校生以上の付き添いが必要となります。	10/13 月曜日(祝) 9:00～22:00	おむつの取れた 3歳以上	—	無料	—
③	<u>スポーツの日トレーニング室無料公開</u> 16歳以上の方は無料でトレーニング室を利用できます。	10/13 月曜日(祝) 9:00～22:00	高校生以上	—	無料	—
④	<u>スポーツの日トレーニング室体力測定会</u> 握力・垂直跳び・全身反応・長座体前屈・閉眼片足立ち・上体おこしの6種類の体力測定を行います。 講師：トレーニング室指導員	10/13 月曜日(祝) 10:00～17:00	高校生以上	—	無料	—
⑤	<u>バレエ教室★初級（第2回）</u> バレエの基本的な技術を学びます。 バレエ初心者の方もお気軽にご参加ください。 講師：佐々木 愛莉	10/18～12/6 毎週土曜日 17:45～18:45	16歳以上	20人	全8回 4,000円	9/26
⑥	<u>幼児体操教室（第3回）</u> 鉄棒やマット運動等行います。集団での運動の体験にもなり、楽しく参加できるように進めていきます。 講師：トレーニング室指導員	10/22～12/3 (11/5を除く) 毎週水曜日 16:00～16:45	4～6歳の 未就学児	20人	全6回 3,000円	10/1
⑦	<u>介護予防体力向上教室（第4回）</u> 筋肉を強くする筋力トレーニングと体力アップのための有酸素運動で体力づくりを行います。姿勢が気になる方、元気に動きたい方におすすめの自立高齢者向けの教室です。 講師：八巻 稔秀	10/27～12/22 (11/3・24を除く) 毎週月曜日 12:15～13:15	60歳以上 (立位動作に不安がないかた)	35人	全7回 3,500円	10/6
⑧	<u>BREAKINGブレイクダンス教室</u> ブレイクダンスを楽しく踊ってもらうクラスです。基礎やカッコいいステップを織り交ぜながらレッスンしていきます。ダンス初めての子、ブレイクダンスやったことない子どもでも楽しんでもらえるクラスにします。 講師：ゆうた	10/29～12/17 毎週水曜日 17:00～18:00	小学生	10人	全8回 4,000円	10/8
⑨	<u>介護予防椅子エクササイズ（第4回）</u> 椅子に座ったままで行うストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングを交えて、楽しく運動をしていきます。 元気に歩けるカラダを目指す、運動初心者の方でも参加がしやすい教室です。 講師：トレーニング室指導員	10/30～12/25 (11/6を除く) 毎週木曜日 14:00～15:00	60歳以上	35人	全8回 4,000円	10/9
⑩	<u>バドミントン交流会</u> チームを作って試合をします。 初心者の方、女性の方でも楽しめます。 仕事のリフレッシュ等、仲間とバドミントンを楽しみましょう。 講師：トレーニング室指導員	10/30 木曜日 19:00～21:00	16歳以上	25人	500円	10/9
⑪	<u>はじめてのヨガ教室</u> 初心者向けのヨガ教室です。 ヨガの基本(呼吸法・運動法)を学びます。 初めて行う方でも無理なくご参加いただけます。 講師：清奈	11/6～12/25 毎週木曜日 12:00～13:00	16歳以上	30人	全8回 4,000円	10/16

教室申込は
LINEからできます!

裏に続きます



@755izzny



@megurokumincenter



@megurokumincenter

各種教室・イベントのご案内



No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者		定員	回数 費用	申込み 期限
⑫	親子水泳教室 水が怖くて入れないという子も安心。 親子そろって水慣れから始めていく教室です。 講師：目黒区水泳連盟指導員	11/7～28 毎週金曜日 15:00～16:00	おむつの取れた3歳 からの未就学児と 高校生以上の保護者	10組	全4回 2,000円	10/17
⑬	30分ジョグ完走するための走り方教室 走りの姿勢作り・ストレッチ・筋トレをメインに行います。その後余った 10分程度の時間で走りの練習を行います。いきなり走ることは無いので 初心者の方やブランクのある方でもご参加できる内容になっています。 講師：バンナイ	10/20～11/17 (11/3を除く) (予備日12/1・8) 毎週月曜日 15:00～16:00	16歳以上	15人	全4回 2,000円	10/17
⑭	80代から始めるトレーニング教室 自宅でもできる簡単なトレーニングとストレッチをご紹介します。 運動不足の方、これから運動を始めたい方にお勧めです。 講師：トレーニング室指導員	11/11 火曜日 12:00～13:00	80歳以上	10人	500円	10/21
⑮	シニアeスポーツ体験会 太鼓の達人（第3回） ゲームをしながら簡単な運動をします。 初めての方でも楽しめます。ぜひご参加ください。 講師：トレーニング室指導員	11/11 火曜日 14:00～15:00	概ね60歳以上	10人	無料	10/21
⑯	小学生スポーツ塾教室（第5回） 走り方やマット運動・跳び箱・鉄棒が上手にできるコツを 紹介します。運動が苦手な子でも楽しくできるように 進めていきますので、ぜひご参加ください。 講師：トレーニング室指導員	11/12～12/3 毎週水曜日 17:10～18:00	小学1・2年生	25人	全4回 2,000円	10/22
⑰	介護予防歩行機能向上教室★ララフィット（第5回） 膝・腰周りの筋肉をしっかりと鍛え、転倒しにくい身体作りを 目指します。椅子に座ったままできる運動・簡単な立位での 運動を行います。 講師：トレーニング室指導員	11/19～1/14 (12/31を除く) 毎週水曜日 12:00～13:00	60歳以上	35人	全8回 4,000円	10/29



※時間変更・人数変更の可能性がございますので予めご了承ください。



- ※ 申込みは、目黒区ホームページ/FAX/ハガキ/窓口にて受け付けております。
電話での受付はしていません。
- ※ 抽選結果(当選・落選)について
目黒区ホームページから申込みの場合は、下記メールアドレスより通知いたします。
このアドレスを受信できるように設定をお願いいたします(m-meguro@mizuno.co.jp)
FAX/ハガキ/窓口で申込みの場合は、ハガキより通知いたします。
- ※ お問い合わせ等ございましたら、右記連絡先までご連絡ください。

目黒区民センター体育館
Tel 03-3711-1139
Fax 03-3711-2594

キリトリ線
受付日

＜教室申込書＞

教室名 No.

()

フリガナ	性別	学年	年齢
氏名	男 ・ 女		歳
住所	TEL		
mail address			
目黒区在勤在学の方は下記も記入してください↓			
学校・会社名称	所在地		

※利用目的について この度、お客様から頂戴致します個人情報は「教室運営」のみに利用させていただきます。それら諸連絡を実施するにあたり、「目黒区民センター体育館」で厳重に管理させていただきます。