

# 各種教室・イベントのご案内 2026年4月15日 募集開始!

| No | 教室名 / 内容   | 開催日時 / 対象者                                      | 定員   | 回数<br>費用                 | 申込み<br>期限 |
|----|--|---|--|--------------------------|-----------|
| ①  | <b>忍者学校 (第1回)</b><br>「忍者」の動きを通じて身体の動かし方を習得します。<br>ぜひご参加ください。<br>講師：ミズノスポーツサービス指導員  | 5/24<br>日曜日<br>①10:30~12:00<br>②13:30~15:00     | ①②共に<br>5歳~小学3年生                                     | 各30人<br>各1回<br>1,200円    | 5/1       |
| ②  | <b>幼児ヒップホップ教室 (第2回)</b><br>はじめてダンスに挑戦する子どもを対象にヒップホップの簡単なステップと振り付けを学びます。楽しくリズム感を養うことができます。<br>講師：高田 早織                                  | 5/28~7/16<br>毎週木曜日<br>16:00~16:45               | 4歳~小学1年生   | 20人<br>全8回<br>4,800円     | 5/7       |
| ③  | <b>小学生ヒップホップ教室★木曜日 (第2回)</b><br>はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にしたヒップホップの基本を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。<br>②は中学生まで参加可能です。<br>講師：SEAC               | 5/28~7/16<br>毎週木曜日                              | ①小学1~2年生<br>16:55~17:45<br>②小学3年生~中学生<br>17:50~18:40 | 各24人<br>全8回<br>4,800円    | 5/7       |
| ④  | <b>キッズダンス基礎教室 (第2回)</b><br>はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象に簡単なステップや振り付けを楽しく学びます。ダンスを通して体力づくりや協調性を身につけることを目的とした教室です。<br>講師：MINAMI                   | 5/29~7/17<br>毎週金曜日<br>16:00~16:45               | 4歳~小学1年生   | 20人<br>全8回<br>4,800円     | 5/8       |
| ⑤  | <b>小学生ヒップホップ教室★金曜日 (第2回)</b><br>はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にヒップホップの基本を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。<br>講師：MINAMI                                 | 5/29~7/17<br>毎週金曜日                              | ①小学1~2年生<br>16:55~17:45<br>②小学3年生~6年生<br>17:50~18:40 | 各24人<br>全8回<br>4,800円    | 5/8       |
| ⑥  | <b>ワンポイントレッスン★水泳</b><br>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。<br>講師：目黒区民センター屋内プール指導員  | 6/3~24<br>毎週水曜日<br>13:00~13:55                  | 中学生以上  | 先着<br>12人<br>各1回<br>600円 | 当日        |
| ⑦  | <b>はじめてのピックルボール教室</b><br>今話題のピックルボールを楽しみます。はじめての方も是非お気軽にご参加ください。<br>講師：ミズノピックルボールコーディネーター  | 6/3~24<br>毎週水曜日<br>①12:10~13:40<br>②13:50~15:20 | 16歳以上  | 各24人<br>全4回<br>2,400円    | 5/13      |
| ⑧  | <b>気功&amp;太極拳教室 (第2回)</b><br>中国由来の健康法の1つである気功と太極拳は、滑らかでゆったりと動きます。その動きは心や体を整えると言われていています。簡単な気功ストレッチと太極拳を習得します。<br>講師：海野 直美              | 6/3~7/22<br>毎週水曜日<br>15:00~16:00                | 16歳以上  | 30人<br>全8回<br>4,800円     | 5/13      |
| ⑨  | <b>はじめてのバレエエクササイズ教室 (第1回)</b><br>バレエの基礎を学びながら、音楽に合わせて楽しくエクササイズを行う教室です。初めての方でもお気軽にご参加ください。<br>講師：Airi                                   | 6/4~7/23<br>毎週木曜日<br>12:15~13:15                | 16歳以上  | 20人<br>全8回<br>4,800円     | 5/14      |
| ⑩  | <b>フレイル予防のびのび体操 (第2回)</b><br>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。<br>講師：ミズノスポーツサービス指導員 | 6/4~7/23<br>毎週木曜日<br>14:00~15:00                | 60歳以上  | 30人<br>全8回<br>4,800円     | 5/14      |
| ⑪  | <b>運動会必勝塾 (第1回)</b><br>苦手克服からタイムアップまでサポート! 走りの基本とバトンパスまで丁寧に指導し、運動会で自信につながる力を育てます。<br>講師：ミズノスポーツサービス指導員                                 | 6/4~25<br>毎週木曜日                                 | ①小学1~3年生<br>16:00~16:50<br>②小学4~6年生<br>17:10~18:00   | 各25人<br>全4回<br>2,400円    | 5/14      |
| ⑫  | <b>シニアeスポーツ体験会 (第1回)</b><br>ゲームをしながら簡単な運動をします。<br>初めての方でも楽しめます。ぜひご参加ください。<br>担当：ミズノスポーツサービス指導員   | 6/5<br>金曜日<br>10:30~11:30                       | 概ね60歳以上  | 10人<br>無料                | 5/15      |
| ⑬  | <b>ウォーキング&amp;ノルディックウォーク教室 (第1回)</b><br>歩き方のコツとウォーキングポールを使った歩き方を楽しく学びます。ぜひご参加ください。<br>講師：ミズノスポーツサービス指導員                                | 6/5~26<br>毎週金曜日<br>14:30~15:30                  | 16歳以上  | 20人<br>全4回<br>2,400円     | 5/15      |
| ⑭  | <b>夜間のリラククスヨガ教室</b><br>ヨガの基本(呼吸法・運動法)を学びます。はじめてヨガを行う方でも無理なくご参加いただけます。<br>講師：西山   | 6/5~26<br>毎週金曜日<br>20:15~21:15                  | 16歳以上  | 25人<br>全4回<br>2,400円     | 5/15      |
| ⑮  | <b>スポーツ広場体験会</b><br>バドミントン・ミニバレー・バスケット(ゴール1つのみ)・ニュースポーツ等を親子・家族・友人で気軽にスポーツを楽しめる体験会です。<br>担当：スポーツ広場実行委員会                                 | 6/6<br>土曜日<br>9:00~11:30                        | 小学生以上  | 10人<br>無料                | 5/15      |

# 各種教室・イベントのご案内 2026年4月15日 募集開始!

| No  | 教室名 / 内容   | 開催日時 / 対象者                | 定員             | 回数<br>費用      | 申込み<br>期限 |      |
|---|--|---------------------------|----------------|---------------|-----------|------|
| ⑩ 区民センター体育館まつり  | ①こども新体操<br>ストレッチ・アイソレーションをはじめボールに触れながら新体操の踊りにも挑戦します! 未経験の方でも問題なし!<br>講師: Rio | 6/7<br>日曜日<br>10:00~11:00 | 5歳~小学3年生       | 50人           |           |      |
|   | ②レディース限定フットサル交流会<br>申し込みされた方々でチームを組んで女性限定フットサルを楽しみます!<br>担当: ミズノスポーツサービス指導員  | 6/7<br>日曜日<br>11:30~13:30 | 中学生~概ね60歳までの女性 | 25人           | 各600円     | 5/18 |
|   | ③ZUMBA®<br>みんなで楽しくダンスセッションをしましょう。はじめての方もお気軽にご参加ください。<br>講師: 未定               | 6/7<br>日曜日<br>14:00~15:00 | 中学生以上          | 100人          |           |      |
| ⑪ フレイル予防はつらつ教室(第2回)<br>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。<br>講師: ミズノスポーツサービス指導員 | 6/8~8/3<br>(7/20除く)<br>毎週月曜日<br>12:15~13:15                                  | 60歳以上<br>(立位動作に不安がないかた)   | 30人            | 全8回<br>4,800円 | 5/18      |      |
| ⑫ 60代から始めるヨガ(第1回)<br>ヨガの基本(呼吸法・運動法)を学びます。はじめてヨガを行う方でも無理なくご参加いただけます。<br>講師: 坂詰 友美  | 6/9~7/28<br>毎週火曜日<br>12:00~13:00   | 概ね60歳以上                   | 30人            | 全8回<br>4,800円 | 5/19      |      |
| ⑬ ママ&ベビーヨガ教室(第3回)<br>産後の体調を整え、身体を引き締めることを目的とします。お子さんとのスキンシップも楽しみ、リフレッシュも目的とします。<br>講師: 千田 麻美                                | 6/9~30<br>毎週火曜日<br>13:30~14:30   | 首座りから2歳までの幼児と母親           | 12組            | 全4回<br>2,400円 | 5/19      |      |
| ⑭ 元気に歩こう! ララフィット(第2回)<br>膝・腰周りの筋肉をしっかり鍛え、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。<br>講師: ミズノスポーツサービス指導員               | 6/10~7/29<br>毎週水曜日<br>12:00~13:00  | 60歳以上                     | 30人            | 全8回<br>4,800円 | 5/20      |      |
| ⑮ 水あそびマスター(第2回)<br>アウトドアでの水難事故を想定したセルフレスキューの方法を学びます。是非この機会にご参加ください。<br>講師: 屋内プール指導員   | 6/13<br>土曜日<br>11:00~11:55   | 小学生                       | 10人            | 600円          | 5/22      |      |

## ※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。

目黒区立目黒区民センター体育館  
〒153-0063 目黒区目黒2-4-36 TEL 03-3711-1139