

# 目黒区民センター体育館 各種教室・イベントのご案内

2026年8月15日  
募集開始!



| No | 教室名 / 内 容                                                                                                            | 開催日時 / 対象者                                            |                                        | 定 員  | 回数 / 費用                 | 申込期限           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|------|-------------------------|----------------|
| ①  | <u>幼児ヒップホップ教室(第4回)</u><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                 | 9/17～11/5<br>毎週木曜日<br>16:00～16:45                     | 4歳～小学1年生                               | 20人  | 全8回<br>4,800円           | 8/27           |
| ②  | <u>小学生ヒップホップ教室(木)(第4回)</u><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礎を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。②は中学生まで参加可能です。<br>講師：KYOKO  | 9/17～11/5<br>毎週木曜日<br>①16:55～17:45<br>②17:50～18:40    | ①小学1～2年生<br>②小学3～中学生                   | 各20人 | 全8回<br>4,800円           | 8/27           |
| ③  | <u>MEGUROスイミングクリニック A・B</u><br>子どもを対象にした水泳教室です。基本的技術を習得し、レベルに応じて指導していきます。<br>講師：目黒区民センタープール指導員                       | 9/17～11/19<br>毎週木曜日<br>A.16:10～16:55<br>B.17:00～17:45 | A.顔つけキックができる小学生<br>B.クロール12.5m以上泳げる小学生 | 各40人 | 全10回<br>6,000円          | 8/27           |
| ④  | <u>介護予防プログラムオンラインレッスン</u><br>椅子に座っての筋トレ・ストレッチ・リズム体操をご紹介します。オンラインでご自宅から、または直接スタジオでご受講ください。<br>担当：ミズノスポーツサービス指導員       | 9/18<br>金曜日<br>10:30～11:30                            | 概ね60歳以上                                | 10人  | 無料                      | 8/28           |
| ⑤  | <u>キッズダンス基礎教室(第4回)</u><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。ダンスを通じ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  | 9/18～11/6<br>毎週金曜日<br>16:00～16:45                     | 4歳～小学1年生                               | 15人  | 全8回<br>4,800円           | 8/28           |
| ⑥  | <u>小学生ヒップホップ教室(金)(第4回)</u><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礎を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。<br>講師：MINAMI               | 9/18～11/6<br>毎週金曜日<br>①16:55～17:45<br>②17:50～18:40    | ①小学1～2年生<br>②小学3～6年生                   | 各20人 | 全8回<br>4,800円           | 8/28           |
| ⑦  | <u>忍者学校</u><br>心も体も忍者になりきって、さまざまな修行に挑戦！<br>楽しく遊びながら運動の動作を身につけることができます。<br>担当：ミズノスポーツサービス指導員                          | 9/20<br>日曜日<br>①10:30～12:00<br>②13:30～15:00           | 5歳～小学3年生                               | 各30人 | 全1回<br>1,200円<br>(材料費込) | 8/31           |
| ⑧  | <u>敬老の日トレーニング室・プール無料公開</u><br>65歳以上のかたは無料で利用できます。<br>※トレーニング室は中履きシューズが必要です。<br>※プールは水泳キャップ・水着をご準備ください。               | 9/21<br>月曜日(祝)<br>9:00～22:00                          | 65歳以上                                  | なし   | 無料                      | 当日             |
| ⑨  | <u>区民センター体育館まつり</u><br><u>こども新体操</u><br>担当：RIO                                                                       | 9/27<br>日曜日<br>10:00～11:30                            | 5歳～小学3年生                               | 50人  | 600円                    | 9/7            |
| ⑩  | <u>エコウォーキング(目黒川沿)</u><br>環境への配慮の意識啓発を考え、目黒川沿いの「ゴミ拾いウォーキング」を行います。<br>担当：ミズノスポーツサービス指導員                                | 9/27<br>日曜日<br>9:30～10:30                             | 小学生以上                                  | 10人  | 無料                      | 9/7            |
| ⑪  | <u>小学生スポーツ塾(第5回)</u><br>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。運動が苦手な子どもでも楽しくできるように進めていきますので、ぜひご参加下さい。<br>担当：ミズノスポーツサービス指導員 | 10/1～22日<br>毎週木曜日<br>①16:00～16:50<br>②17:10～18:00     | ①小学1・2年生<br>②小学3～6年生                   | 各25人 | 全4回<br>2,400円           | 9/10           |
| ⑫  | <u>ウォーキング&amp;ノルディックウォーク教室(第2回)</u><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>担当：ミズノスポーツサービス指導員               | 10/2～23<br>毎週金曜日<br>14:00～15:00                       | 16歳以上                                  | 20人  | 全4回<br>2,400円           | 9/11           |
| ⑬  | <u>スポーツ交流会（レディースフットサル）</u><br>女性限定のフットサル交流会です。<br>みんなで楽しくボールをけりましょう。<br>担当：ミズノスポーツサービス指導員                            | 10/2～30<br>毎週金曜日<br>20:15～21:15                       | 16歳～概ね60歳の女性                           | 20人  | 各1回<br>600円             | 当日受付<br>19:50～ |
| ⑭  | <u>初心者こども水泳教室(第2回)</u><br>水が怖くて入れないという子も安心。まずは水遊びから慣れていき、水泳だけでなくみんなで一緒に体を動かす楽しみも学べる教室です。<br>講師：目黒区水泳連盟               | 10/5～11/2<br>(10/12を除く)<br>毎週月曜日・水曜日<br>16:15～17:30   | 25mを続けて泳げない小学生                         | 30人  | 全8回<br>4,800円           | 9/14           |

| No | 教室名 / 内容                                                                                                                                              | 開催日時 / 対象者                                                  | 定員                  | 回数 / 費用                            | 申込期限 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|------|
| ⑮  | <b>初心者テニス教室(第2回)</b><br>未経験者・初心者を対象にラケットの握り方、構え方、各ストロークの練習法、最終的にはラリーができるようになるまで指導員が丁寧にご指導いたします。<br>講師：目黒区テニス協会指導員                                     | 10/3～11/21<br>毎週土曜日<br>(予備日11/28・12/5)<br>9:00～11:00        | 中学生以上<br>①基礎<br>②応用 | 基礎20人<br>応用20人<br>全8回<br>各4,800円   | 9/11 |
| ⑯  | <b>どなたでも！ボールゲーム交流会(第4回)</b><br>小学生以上のどなたでも大歓迎！<br>ドッジボール・ベースボールをはじめ、様々な種目を行います。<br>みんなで楽しく身体を動かしましょう！<br>※当日の人数によって種目は決まります。<br>担当：ミズノスポーツサービス指導員     | 10/4<br>日曜日<br>9:30～11:30                                   | 小学生以上               | 40人<br>1回<br>600円                  | 9/11 |
| ⑰  | <b>初級ダブルテニス教室</b><br>ゲーム形式で行い、ゲーム中のポジショニングなどの指導を行います。<br>テニスで体を動かしましょう！<br>講師：目黒区テニス協会指導員                                                             | 10/6～12/1<br>(11/3を除く)<br>毎週火曜日<br>予備日12/8・15<br>9:00～11:00 | 16歳以上の<br>テニス経験者    | ①基礎20人<br>②応用20人<br>全8回<br>各4,800円 | 9/15 |
| ⑱  | <b>ママ&amp;ベビーヨガ教室(第5回)</b><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                                                  | 10/6～10/27<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<br>全4回<br>2,400円               | 9/15 |
| ⑲  | <b>初心者ソフトテニス教室</b><br>未経験者・初心者向けに、ソフトテニスの基本指導を行います。<br>ラケットの握り方・構え方・ストロークの練習方法、ゲームなどを行います。<br>生涯スポーツ(ソフトテニス)を楽しむための知識・技能を習得できます。<br>講師：目黒区ソフトテニス連盟指導員 | 10/7～11/25<br>毎週水曜日<br>予備日12/2・9<br>9:00～11:00              | 16歳以上               | 40人<br>全8回<br>4,800円               | 9/16 |
| ⑳  | <b>気功&amp;太極拳教室(第3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                                | 10/7～11/25<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               | 9/16 |
| ㉑  | <b>幼児新体操教室(第2回)</b><br>リボンを使って踊り、新体操を体験します。ストレッチから音楽に合わせた踊りまで楽しく学びましょう。<br>講師：RIO                                                                     | 10/7～11/18<br>(11/4除く)<br>毎週水曜日<br>16:00～16:45              | 3歳からの未就学児           | 40人<br>全6回<br>3,600円               | 9/16 |
| ㉒  | <b>小学生新体操教室(第3回)</b><br>音楽に合わせて、身体の使い方を学びます。<br>リボンなどの道具も使用して、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。<br>講師：RIO                                                    | 10/7～11/18<br>(11/4除く)<br>毎週水曜日<br>17:10～18:00              | 小学生                 | 50人<br>全6回<br>3,600円               | 9/16 |
| ㉓  | <b>親子体操教室(第2回)</b><br>「親子で楽しく運動にチャレンジ！」親子でふれあいの場。<br>集団での初めての習い事におすすめです。<br>担当：ミズノスポーツサービス指導員                                                         | 10/9～30<br>毎週金曜日<br>10:45～11:30                             | 2・3歳の未就園児と保護者       | 15組<br>全4回<br>2,400円               | 9/18 |



※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し込みの場合は、下記メールアドレスより通知いたします。

**m-meguro@mizuno.co.jp** が受信できるように設定をお願いいたします。

FAX/ハガキ/窓口でお申し込みの場合は、ハガキより通知いたします。

※ 定員に達した場合、目黒区在住・在勤・在学・在園が優先となります。

※ 受講料は一括支払いです。納入後の返金は原則いたしません。

※ 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

教室申込は  
LINEからできます！



※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