

2025年

11月15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	ワンポイントレッスン★水泳  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	12/10~24 毎週水曜日 13:00~13:55	中学生以上	先着 12人	各1回 500円
②	トレーニング室足型測定会  測定器で足型・足圧を測定します。自分の足型のタイプや癖・トラブルを理解し、靴選びの際にぜひご活用ください。  講師：トレーニング室指導員	12/14~16 日・月・火曜日 10:00~20:00	足のサイズ19cm以上	—	施設利用料 のみ
③	小学生新体操教室（第3回）  音楽に合わせて、身体の使い方を学びます。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。  講師：梅本 莉花	12/17~2/18 (12/31・2/11除く) 毎週水曜日 17:10~18:00	小学1~4年生	20人	全8回 4,000円
④	介護予防体力向上教室（第5回）  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	1/5~3/23 (1/12・2/23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10回 5,000円
⑤	60代から始めるヨガ（第2回）  ヨガの基本法(呼吸法・運動法)を学びます。 はじめてヨガを行うかたでも無理なくご参加いただけます。  講師：坂詰 友美	1/6~2/24 毎週火曜日 12:00~13:00	概ね60歳以上	25人	全8回 4,000円
⑥	気功＆太極拳教室（第3回）  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。  講師：海野 直美	1/7~3/11 (1/21・2/11除く) 毎週水曜日 15:00~16:00	16歳以上	25人	全8回 4,000円
⑦	はじめてのバレエエクササイズ教室（第3回）  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。  講師：佐々木 愛莉	1/8~2/26 毎週木曜日 12:15~13:15	16歳以上	20人	全8回 4,000円
⑧	介護予防椅子エクササイズ（第5回）  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	1/8~2/26 毎週木曜日 14:00~15:00	60歳以上	35人	全8回 4,000円
⑨	小学生バスケットボール教室（第2回）  ボール遊びで球技に慣れ、バスケットボールの基礎を学び、チームを作って試合をします。 初めての方でもお気軽にご参加ください。  講師：田中 翔	1/8~2/12 毎週木曜日	①小学1~3年生 16:00~16:50  ②小学4~6年生 17:10~18:00	各15人	全6回 3,000円
⑩	MEGUROスイミングクリニック（第3回）A  子どもを対象にした水泳教室。基本的技術を習得し、レベルに応じて指導していきます。  講師：目黒区民センター屋内プール指導員	1/8~3/12 毎週木曜日 16:10~16:55	顔つけキックができる小学生	40人	全10回 5,000円
⑪	MEGUROスイミングクリニック（第3回）B  子どもを対象にした水泳教室。基本的技術を習得し、レベルに応じて指導していきます。  講師：目黒区民センター屋内プール指導員	1/8~3/12 毎週木曜日 17:00~17:45	クロール12.5m以上 泳げる小学生	40人	全10回 5,000円

教室申込は  
LINEからできます！

裏に続きます



@755izzny



@megurokumincenter



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	夜間のリラックスヨガ教室（第2回） ヨガの基本法（呼吸法・運動法）を学びます。 はじめてヨガを行なうかたでも無理なくご参加いただけます。 講師：西山	1/9～30 毎週金曜日 20:15～21:15	16歳以上	30人	全4回 2,000円	12/19
⑬	初心者テニス教室（第3回） 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（ゲーム）ができるようになります。 講師：目黒区テニス協会指導員	1/10～2/28 (予備日3/7・14) 毎週土曜日 9:00～11:00	中学生以上 ①基礎編 20名 ②応用編 20名	40人	全8回 4,000円	11/28
⑭	幼児新体操教室（第3回） 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遊びましょう。 講師：梅本 莉花	1/14～2/25 (2/11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	12/22
⑮	小学生ボーラー交流会 ボーラー遊びで球技に慣れ、参加者でチームを作り試合をします。 球技を楽しみ、苦手を克服しましょう。種目は当日までの楽しみとなります。 講師：トレーニング室指導員	1/18 日曜日 9:30～10:30	小学生	25人	500円	12/22
⑯	こども体育館開放 子どもたちが安全に楽しく身体を動かせるように体育館を開放します。バスケットボール・フットサル・マット運動ができるように設置します。 講師：トレーニング室指導員	1/18 日曜日 10:45～11:45	4歳～小学生 (未就学児は保護者同伴必須・大人1名につき子供2名まで)	—	500円 (子供1人につき)	当日
⑰	水あそびマスター（第3回） アウトドアでの水難事故を想定したセルフレスキューメソッドを学びます。是非この機会にご参加ください。 講師：屋内プール指導員	1/24 土曜日 11:00～11:55	小学生	10人	500円	1/5

※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おりません。

※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		
〒 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」のみに利用させて頂きます。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頂きます。