

2025年

各種教室・イベントのご案内

10月10日  
募集開始！



| No | 教室名 / 内容  | 開催日時 / 対象者  |   | 定員   | 回数費用          | 申込み期限 |
|----|---|---|---|------|---------------|-------|
| ①  | ワンポイントレッスン★水泳<br><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><br>講師：目黒区民センター屋内プール指導員                                | 11/5～26<br>毎週水曜日<br>13:00～13:55                   | 中学生以上   | 12人  | 各1回<br>500円   | 当日    |
| ②  | 初心者なぎなた教室<br><br>初心者向けになぎなたの指導を致します。なぎなたは伝統文化のひとつです。相手に対する礼儀や公正な態度が養われ、心身両面の育成を目標にしています。<br><br>講師：目黒区なぎなた連盟指導員             | 11/17～12/15<br>(11/24を除く)<br>毎週月曜日<br>16:30～18:00 | 小学生以上   | 20人  | 無料            | 10/27 |
| ③  | 幼児ヒップホップ教室（第5回）<br><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。<br>楽しくリズム感を養うことができます。<br><br>講師：高田 早織                   | 11/20～1/15<br>(1/1を除く)<br>毎週木曜日<br>16:00～16:45    | 4歳～小学1年生  | 20人  | 全8回<br>4,000円 | 10/30 |
| ④  | 小学生ヒップホップ教室★木曜日（第5回）<br><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><br>講師：YU      | 11/20～1/15<br>(1/1を除く)<br>毎週木曜日                   | ①小学1・2年生<br>16:55～17:45<br><br>②小学3年～中学生<br>17:50～18:40 | 各23人 | 全8回<br>4,000円 | 10/30 |
| ⑤  | 100年歩けるカラダをつくろう教室（第2回）<br><br>100年歩けるカラダづくりのための歩き方・姿勢づくり・筋トレなどを学びます。<br><br>講師：トレーニング室指導員                                   | 11/26～12/17<br>毎週水曜日<br>15:00～16:00               | 概ね60歳以上   | 10人  | 全4回<br>2,000円 | 11/5  |
| ⑥  | 小学生ヘキサスロン教室（第2回）<br><br>屋内でも安全にできるエアロケット・エアディスク・ソフトハンマーなどを使い、走る・跳ぶ・蹴る・投げるの基礎を安全に体験できるプログラムで運動の基礎を学びます。<br><br>講師：トレーニング室指導員 | 11/27～12/18<br>毎週木曜日                              | ①小学1・2年生<br>16:00～16:50<br><br>②小学3年～6年生<br>17:10～18:00 | 各25人 | 全4回<br>2,000円 | 11/6  |
| ⑦  | バスケットボール交流会<br><br>チームを作って試合をします。初心者のかた、女性のかたでも楽しめます。仕事のリフレッシュ等、仲間とバスケットボールを楽しみましょう！<br><br>講師：田中 翔                         | 11/27<br>木曜日<br>19:30～21:00                       | 16歳以上   | 20人  | 500円          | 11/6  |
| ⑧  | キッズダンス基礎教室（第5回）<br><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><br>講師：MINAMI        | 11/28～1/23<br>(1/2を除く)<br>毎週金曜日<br>16:00～16:45    | 4歳～小学1年生  | 20人  | 全8回<br>4,000円 | 11/7  |

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<br>費用      | 申込み<br>期限 |
|----|---|---|--|------|---------------|-----------|
| ⑨  | 小学生ヒップホップ教室★金曜日（第5回）<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<br>基本を学ぶ教室です。<br>ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。<br>講師：MINAMI              | 11/28～1/23<br>(1/2を除く)<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23人 | 全8回<br>4,000円 | 11/7      |
| ⑪  | 大人のための水泳教室<br>水泳のコツを目黒水泳連盟の指導員が丁寧に指導いたします。<br>初めての人はもちろん、以前参加されたかたや、もう少し<br>うまくなりたいというかたも参加いただけます。<br>講師：目黒区水泳連盟指導員 | 12/12～2/6<br>(1/2を除く)<br>毎週金曜日<br>18:40～20:10 | 中学生以上  | 30人  | 全8回<br>4,000円 | 11/21     |
| ⑫  | ソフトテニスクリニック<br>ソフトテニスの基本動作を行います。ラケットの握り方・構え方・<br>ストロークの練習法、ゲーム等、生涯スポーツ（ソフトテニス）を<br>楽しむための知識・技能を習得できます。<br>講師：山口 大地  | 12/14<br>日曜日                                  | ①中学生<br>9:00～10:45<br>②16歳以上<br>11:00～12:45          | 各28人 | 無料            | 11/21     |



※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           |       |    |    |
| 目黒区に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「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。