

目黒区民センター体育館

各種教室・イベントのご案内

2025年

8月13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 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	9/3～24 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	敬老の日 トレーニング室無料公開 65歳以上のかたは無料でトレーニング室を利用できます。中履きシューズが必要です。	9/15 月曜日(祝) 9:00～22:00 65歳以上	—	無料	当日
③	敬老の日 プール無料公開 65歳以上のかたは無料でプールを利用できます。水泳キャップ、水着をご準備ください。	9/15 月曜日(祝) 9:00～22:00 65歳以上	—	無料	当日
④	元気に歩こうインターバル速歩教室(第2回) ウォーキングで健康づくり・ダイエットを考えている方、是非この機会に気持ちよく汗をかける歩き教室にご参加下さい。みんなで速歩楽しみましょう! 講師：トレーニング室指導員	9/22～10/20 (10/13を除く) 毎週月曜日 9:30～10:30 16歳以上	10人	全4回 2,000円	9/1
⑤	親子体操教室(第2回) 「親子で楽しく運動にチャレンジ!」親子のふれあいの場、集団での初めての習い事におすすめです。 講師：トレーニング室指導員	9/22～10/20 (10/13を除く) 毎週月曜日 10:45～11:30 2.3歳の未就園児と保護者	10組	全4回 2,000円	9/1
⑥	介護予防プログラムオンラインレッスン(第1回) 「目指そう元気に100歳以上!」区民センター体育館スタジオで現地で運動するもよし、ご自宅のパソコン・スマホからオンラインで参加もできます。是非この機会に楽しく運動しましょう! 講師：トレーニング室指導員	9/23 火曜日 14:00～15:00 概ね60歳以上	10人	無料	9/2
⑦	介護予防歩行機能向上教室★ラララフィット(第4回) 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。 講師：トレーニング室指導員	9/24～11/12 毎週水曜日 12:00～13:00 60歳以上	35人	全8回 4,000円	9/3
⑧	幼児ヒップホップ教室(第4回) 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。 講師：高田 早織	9/25～11/13 毎週木曜日 16:00～16:45 4歳～小学1年生	20人	全8回 4,000円	9/4
⑨	小学生ヒップホップ教室★木曜日(第4回) 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。 ②は中学生まで参加可能です。 講師：YU	9/25～11/13 毎週木曜日	①小学1～2年生 16:55～17:45 ②小学3年生～中学生 17:50～18:40 各23人	全8回 4,000円	9/4
⑩	キッズダンス基礎教室(第4回) 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。 講師：MINAMI	9/26～11/14 毎週金曜日 16:00～16:45 4歳～小学1年生	20人	全8回 4,000円	9/5
⑪	小学生ヒップホップ教室★金曜日(第4回) 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。 講師：MINAMI	9/26～11/14 毎週金曜日	①小学1～2年生 16:55～17:45 ②小学3年生～6年生 17:50～18:40 各23人	全8回 4,000円	9/5
⑫	エコウォーキング(第2回) 環境への配慮の意識啓発を考え、ウォーキング指導員と共に目黒川沿いの「ゴミ拾いウォーキング」を行います。 講師：トレーニング室指導員	9/28 日曜日 9:30～10:30 小学生以上	10人	無料	9/5
⑬	気功&太極拳教室(第2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	10/1～11/19 毎週水曜日 15:00～16:00 16歳以上	30人	全8回 4,000円	9/10
⑭	初心者子ども水泳教室(第2回) 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。 講師：目黒区水泳連盟	10/1～29 (10/13を除く) 毎週月・水曜日 16:15～17:30 25mを続けて泳げない小学生	30人	全8回 4,000円	9/10

裏に続きます

目黒区民センター体育館

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
⑯	ウォーキング&ノルディックウォーク教室(第2回) 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。ぜひこの機会にご参加ください。 講師：トレーニング室指導員	10/2~23 毎週木曜日 12:30~13:30	16歳以上	10人 全4回 2,000円	9/11
⑰	初心者テニス教室(第2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)ができるようになるまで、ご指導いたします。 講師：目黒区テニス協会指導員	10/4~11/22 (予備日11/29・12/6) 毎週土曜日 9:00~11:00	中学生以上 ①基礎編 ②応用編	各20人 全8回 4,000円	8/29
⑱	小学生ボールゲーム交流会 ボール遊びで球技に慣れ、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。種目は当日までのお楽しみとなります。 講師：トレーニング室指導員	10/5 日曜日 9:30~10:30	小学生	25人 500円	9/12
⑲	子ども体育館開放 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	10/5 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 10:15~
⑳	初級ダブルステニス教室 ゲーム形式で行い、ゲーム中のポジショニング・連携などの指導、アドバイスをします。 講師：目黒区テニス協会指導員	10/7~11/25 (予備日12/2・9) 毎週火曜日 9:00~11:00	16歳以上のテニスのご経験があるかた ①基礎編 ②応用編	各20人 全8回 4,000円	8/29
㉑	小学生フットサル教室 フットサルの基本(ボールをける・とめる・ドリブル・シュート)を学びます。 講師：	10/9~11/20 (11/6を除く) 毎週木曜日	①小学1~2年生 16:00~16:50 ②小学3年生~6年生 17:10~18:00	各20人 全6回 3,000円	9/18
㉒	産後ヨガ教室(第2回) 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。 講師：千田 麻美	10/14~11/4 毎週火曜日 13:30~14:30	首座りから2歳までの 幼児と母親	12組 全4回 2,000円	9/22

※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

キリトリ線 ✂
受付日

《教室申込書》

教室名 No. _____

フリガナ 氏名	性別 男 ・ 女	学年	年齢 歳
住所 mail address	TEL		
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「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。

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