

2025年

3月12日
募集開始!

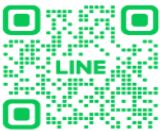


各種教室・イベントのご案内

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	<u>ワンポイントレッスン★水泳</u> 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	4/2～30 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	<u>小学生ボールゲーム交流会</u> 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。球技を楽しむ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	4/20 日曜日 9:30～10:30	小学生	25人	500円	3/28
③	<u>こども体育館開放</u> 子どもたちが楽しく身体を動かせるよう、体育館を開放します。バスケットボール・フットサル・マット運動などが楽しめます。当日申込時に氏名・住所・連絡先の記入が必要です。 講師：トレーニング室指導員	4/20 日曜日 11:00～12:00	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 (子ども1人につき)	当日
④	<u>初心者トレーニング教室①</u> 運動を始めたい・運動不足を解消したい方向けに、椅子に座ってできるトレーニングを中心に、簡単なトレーニングとストレッチをご紹介します。 講師：トレーニング室指導員	4/23 水曜日 15:00～16:00	16歳以上	10人	500円	4/2
⑤	<u>運動会必勝塾教室★走り方教室（第1回）</u> 走り方のコツ(腕ふり・ももあげ等)を紹介します。 講師：トレーニング室指導員	5/1～22 毎週木曜日	①新小学1～2年生 16:00～16:50 ②新小学3～6年生 17:10～18:00	各25人	全4回 2,000円	4/10
⑥	<u>ウォーキング教室（第1回）</u> 正しい歩き方のコツを楽しくご紹介します。ウォーキングを始めたい方、ウォーキングを現在続けている方、仲間と共に楽しく運動していきましょう！ 講師：トレーニング室指導員	5/8～29 毎週木曜日 12:30～13:30	16歳以上	20人	全4回 2,000円	4/17
⑦	<u>エコウォーキング①</u> 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	5/11 日曜日 9:30～10:30	小学生以上	10人	無料	4/18
⑧	<u>元気に歩こうインターバル速歩教室（第1回）</u> 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ください。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	5/12～6/2 毎週月曜日 9:30～10:30	16歳以上	20人	全4回 2,000円	4/21
⑨	<u>親子体操教室（第1回）</u> 「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	5/12～6/2 毎週月曜日 10:45～11:30	2・3歳と保護者	20組	全4回 2,000円	4/21
⑩	<u>初心者シニアテニス教室 ①基礎編 ②応用編</u> 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、指導員が丁寧に指導します。 講師：目黒区テニス協会指導員	5/13～7/1 (予備日7/8・15) 毎週火曜日 9:00～11:00	60歳以上	各20人	全8回 4,000円	3/26
⑪	<u>60代から始めるトレーニング教室</u> 自宅でもできる簡単なトレーニングとストレッチをご紹介します。運動不足の方、これから運動を始めたい方にお勧めします。 講師：トレーニング室指導員	5/13 火曜日 12:00～13:00	60歳以上	10人	500円	4/22

教室申込は
LINEからできます！

裏に続きます



@755izzny

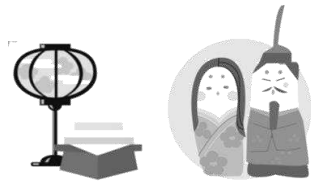


@megurokumincenter



@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 費用	申込み 期限
⑫	産後ヨガ教室（第1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	5/13～6/3 毎週火曜日 13:30～14:30	首の据わった2歳までの子どもと母親	12組	全4回 2,000円	4/22
⑬	幼児体操教室（第1回） 鉄棒やマット運動を等行います。集団での運動の体験にもなり、楽しく参加できるように進めていきます。 講師：梅本 莉花	5/14～6/18 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	4/23
⑭	初心者こども水泳教室（第1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	5/14～6/6 毎週水・金曜日 16:15～17:30	25mを続けて泳げない 新小学2年生から6年生	30人	全8回 4,000円	4/23
⑮	シニアeスポーツ体験会① ゲームをしながら簡単な運動をします！ 初めての方でも、楽しめます。是非、お気軽にご参加下さい！ 講師：トレーニング室指導員	5/29 木曜日 11:30～12:30	概ね60歳以上	10人	無料	5/8
⑯	小学生バスケットボール教室（第1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。バスケットボール初心者の子もぜひご参加ください。 講師：トレーニング室指導員	5/29～7/3 毎週木曜日	①新小学1～3年生 16:00～16:50 ②新小学4～6年生 17:10～18:00	各15人	全6回 3,000円	5/8



※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・落)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。
(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

《教室申込書》

キリトリ線✂
受付日

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。