

2025年

5月13日
募集開始!

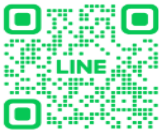


各種教室・イベントのご案内

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	6/4～25 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	幼児体操教室（第2回） 鉄棒やマット運動等行います。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：トレーニング室指導員	6/25～7/30 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	6/4
③	バスケットボール交流会 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！ 担当：トレーニング室指導員	6/26 木曜日 19:30～21:00 16歳以上	20人	500円	6/5
④	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	6/29 日曜日 9:30～10:30 小学生	25人	500円	6/6
⑤	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	6/29 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 10:30～
⑥	区民センター体育館まつり ①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	7/6 日曜日 9:00～10:30 小学生	30人	500円	6/13
	②レディース限定フットサル交流会 参加者でチームを作り、総当たりのゲームを行います！ 優勝チームには景品があります！ 未経験の方、経験者の方、高校生からミドルAge（概ね60歳くらいまで）の方でこの機会に楽しく身体を動かしましょう！ 講師：トレーニング室指導員	7/6 日曜日 11:00～13:00 16歳～概ね60歳までの 女性	25人	500円	6/13
	③ZUMBA@75 シェイプアップ効果抜群のプログラム！ 時間は75分間となりますが、ラテンの音楽に合わせてカラダを動かし、とにかく！楽しく！運動をします！ 講師：MEGUMIN（火曜：ZUMBA@45暗闇担当） 宝栄（木曜：ZUMBA@45担当）	7/6 日曜日 13:30～14:45 中学生以上	100名	500円	6/13

教室申込は
LINEからできます！

裏に続きます



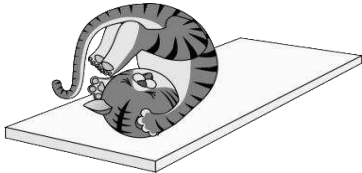
@755izzny



@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
⑦	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	7/9・16 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
⑧	小学生スポーツ塾教室（第3回） 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、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ので、ぜひご参加ください。 講師：トレーニング室指導員	7/10～31 毎週木曜日	①小学1～2年生 16:00～16:50 ②小学3～6年生 17:10～18:00	各25人	全4回 2,000円	6/19
⑨	骨の健康チェック測定 超音波測定器を使用し、骨の健康チェックを行います。 担当：トレーニング室指導員	6/24～26 (火～木) 10:00～20:00	足のサイズ 19センチ以上	—	施設利用料 のみ	当日
⑩	障害者ふれあいトレーニング教室（第2回） 障害に合わせてのトレーニング法・運動法を紹介します。教室後引き続きトレーニング室で利用できる内容をご案内します。 講師：トレーニング室指導員	7/30 水曜日 15:00～16:00	16歳以上の障害があるかた	10人	150円	7/9



※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。
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。