

各種教室・イベントのご案内

2025年

7月11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	ピラティス教室 「体幹を鍛え、疲れにくい身体へ。」正しい姿勢・呼吸法・体の使い方をマスターしてピラティスの効果を実感してください。 体力に自信のない方・運動不足の方・体の不調を改善したい方にもおすすめです! 講師：高須 美里	9/2～10/28 (9/23を除く) 毎週火曜日 12:00～13:00	16歳以上	30人 全8回 4,000円	8/12
②	初心者ソフトテニス教室 未経験者・初心者向けにソフトテニスの基本指導を行います。 ラケットの握り方・構え方・ストロークの練習方法、ゲームなどを行います。 生涯スポーツ(ソフトテニス)を楽しむための知識・技能を習得できます。 講師：目黒区ソフトテニス連盟指導員	9/3～10/22 (予備日10/29・11/5) 毎週水曜日 9:00～11:00	16歳以上	40人 全8回 4,000円	8/13
③	バレーボール交流会 バレーボールの試合を行います。 1名からでもお気軽に参加できます。是非ご参加ください。 講師：目黒区バレーボール連盟指導員	9/3 水曜日 ①9:00～12:00 ②13:00～15:20	16歳以上	各25人 各回 500円	8/13
④	シニアeスポーツ体験会(第2回) 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。お気軽にご参加下さい。 講師：トレーニング室指導員	9/3 水曜日 15:00～16:00	概ね60歳以上	10人 無料	8/13
⑤	小学生空手道教室 空手教室で、礼儀作法、護身術を学びしっかり正しく身体を動かそう! 講師：伊澤 ひかる	9/3～10/22 毎週水曜日 17:00～18:00	小学生	20人 全8回 4,000円	8/13
⑥	はじめてのバレエエクササイズ教室(第2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	9/4～10/23 毎週木曜日 12:15～13:15	16歳以上	20人 全8回 4,000円	8/14
⑦	ウォーキング教室(第2回) 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	9/4～25 毎週木曜日 12:30～13:30	16歳以上	15人 全4回 2,000円	8/14
⑧	介護予防椅子エクササイズ(第3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	9/4～10/23 毎週木曜日 14:00～15:00	60歳以上	35人 全8回 4,000円	8/14
⑨	ミニバレー交流会 ミニバレーの基本技術の練習をします。やわらかいボールで誰にでも手軽にできるミニバレー。1名からでも気軽に参加できます。 講師：東京ミニバレー協会指導員	9/7 日曜日 12:30～15:00	小学生以上	— 無料	8/15
⑩	70代から始めるトレーニング教室 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	9/9 火曜日 13:30～14:30	70歳以上	10人 500円	8/19
⑪	幼児新体操教室(第2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学びましょう。 講師：梅本 莉花	9/10～10/15 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	8/20
⑫	小学生新体操教室(第2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	9/10～10/29 毎週水曜日 17:10～18:00	小学1～4年生	20人 全8回 4,000円	8/20

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
⑬	<p><u>運動会必勝塾教室（第2回）</u></p> <p>正しい姿勢で走る練習や腕振りを行ったり、走る時に大切な速い動きを身に付けるための教室です。 走り方の基本、速く走れるようになるためのポイントをお伝えします。</p> <p>講師：トレーニング室指導員</p>	<p>9/11～10/2 毎週木曜日</p>	<p>①小学1・2年生 16:00～16:50</p> <p>②小学3～6年生 17:10～18:00</p>	<p>各25人</p> <p>全4回 2,000円</p>	8/21
⑭	<p><u>MEGUROスイミングクリニックA（第2回）</u></p> <p>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。</p> <p>講師：目黒区民センター屋内プール指導員</p>	<p>9/11～11/13 毎週木曜日 16:10～16:55</p>	<p>顔つけキックが できる小学生</p>	<p>40人</p> <p>全10回 5,000円</p>	8/21
⑮	<p><u>MEGUROスイミングクリニックB（第2回）</u></p> <p>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。</p> <p>講師：目黒区民センター屋内プール指導員</p>	<p>9/11～11/13 毎週木曜日 16:10～16:55</p>	<p>クロール12.5m以上 泳げる小学生</p>	<p>40人</p> <p>全10回 5,000円</p>	8/21
⑯	<p><u>こども忍者教室（第1回）</u></p> <p>「忍者」の動きを通じて身体の動かし方を習得します。 ぜひご参加ください。</p> <p>講師：トレーニング室指導員</p>	<p>9/21 日曜日 ①10:30～12:00 ②13:30～15:00</p>	<p>①②共に5歳～ 小学3年生</p>	<p>各25人</p> <p>1000円</p>	8/29
⑰	<p><u>障害者ふれあいトレーニング教室（第3回）</u></p> <p>障害に合わせたトレーニング法・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。</p> <p>講師：トレーニング室指導員</p>	<p>9/24 水曜日 15:00～16:00</p>	<p>16歳以上の 障害のある方</p>	<p>10人</p> <p>150円</p>	9/3



※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。

目黒区民センター体育館

Tel 03-3711-1139

Fax 03-3711-2594

※ 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。

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。