



体育館の 教室・イベント

場間各体育館

この他にも募集している教室などがある場合があります。

詳細は、区(コード①)をご覧くださいか、お問い合わせください。

区(コード①)、ハガキ・FAX(希望教室・イベント名、時間を選ぶものは希望時間、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、性別、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称を記入)で、申込期限(必着)までに、希望体育館へ。窓口申し込み可

※介助が必要なかたは介護者同伴

※費用は保険料などを含む

※保護者1人につき子ども1人

※未就学児は保護者同伴



● 駒場体育館 (〒153-0041駒場2-19-39、☎3485-7761、FAX3485-3926)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
知的障がい者スポーツ教室 ～バスケットボール	3月22日(土)9:30～11:30	1人で参加できる知的障害のある小学生以上	5人	250円	3月8日
ジュニアテニスクリニック	3月29日(土)9:00～11:00	小学3～6年生	30人	500円	3月6日
こま散歩 (区内の街並みや公園を散歩する)	3月30日(日)10:00～13:00	約5km歩ける小学生以上(小学生・障害のあるかたは付添者が必要)	20人	無料	3月4日
キッズダンス	4月7日～6月16日(5月5日を除く)の毎週月曜日 ①16:00～17:00②17:15～18:15(各全10回)	①新小学1・2年生 ②新小学3～6年生	各20人	5,000円	3月20日
すっきりヨガ	4月11日～5月30日の毎週金曜日14:00～15:00(全8回)	16歳以上	40人	4,000円	3月24日

● 区民センター体育館 (〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1139、FAX3711-2594)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
初心者ジュニアテニス教室	4月1～3日①②9:00～10:00③④10:00～11:00、4月4日①②11:00～12:00③④12:00～13:00(各全4回)	①4・5歳(新年長)と保護者②新小学1年生と保護者③新小学2・3年生④新小学4～6年生	①②各10組 ③④各15人	①②1組 2,000円 ③④2,000円	3月11日
初心者ランニング教室	4月5日(土)16:45～17:45	16歳以上	15人	500円	3月14日
障害者ふれあいトレーニング教室 (ポッチャ、ストレッチなど)	4月16日(水)15:00～16:00	16歳以上の障害のあるかた	10人	150円	3月26日
剣道無料体験会	4月22日(火)・25日(金) ①16:00～17:00②17:00～18:30(各全2回)	小学生以上(②は防具着用)	各10人	無料	4月1日
水あそびマスター教室 (水難事故から身を守る方法)	4月26日(土)11:00～11:55	小学生	10人	500円	4月4日

● 碑文谷体育館 (〒152-0003碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX3760-1943)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
月曜日の脂肪燃焼ダンスエクササイズ	4月7日～5月26日(5月5日を除く)の毎週月曜日 20:15～21:15(全7回)	20歳以上	15人	3,500円	3月2日
ダイナミックストレッチ	4月9日～5月28日の毎週水曜日11:30～12:30(全8回)	20歳以上	20人	4,000円	3月2日
自分磨きフィットネス	4月9日～5月28日の毎週水曜日13:00～14:00(全8回)	20歳以上	23人	4,000円	3月2日
チャイルドスポーツ教室 (走る、跳ぶなど運動に必要な動作の向上)	4月9日～5月28日の毎週水曜日 ①16:00～17:00②17:15～18:15(各全8回)	①5・6歳の未就学児 ②新小学1・2年生	各15人	4,000円	3月2日
フローヨガ	4月10日～5月29日の毎週木曜日16:00～17:00(全8回)	20歳以上	15人	4,000円	3月2日

● 中央体育館 (〒152-0002目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX3714-9540)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
バスケットボールクリニック	3月22日(土)①9:00～10:20②10:40～12:00	小学①1～3年生②4～6年生	各40人	無料	3月3日
理学療法士による「姿勢改善」筋力トレーニング	4月9日～6月18日(4月30日を除く)の毎週水曜日 ①9:30～10:30②11:00～12:00(各全10回)	60歳以上	各20人	5,000円	3月26日
産後ヨガwithベビー	4月10日～6月19日(5月1日を除く)の毎週木曜日 10:00～11:00(全10回)	2カ月～ハイハイ前の乳児と、産後1カ月後医師から運動許可が出ている母親	12組	1組5,000円	3月22日
スローエアロビクスダンス教室	4月11日～6月20日(5月2日を除く)の毎週金曜日 9:15～10:15(全10回)	16歳以上	18人	5,000円	3月26日
エアロビクスダンス教室	4月11日～6月20日(5月2日を除く)の毎週金曜日 10:30～11:30(全10回)	16歳以上	18人	5,000円	3月26日
親子体操教室	4月14日～6月9日(5月5日を除く)の毎週月曜日 ①10:00～10:50②11:00～12:00(各全8回)	①1歳6カ月～2歳6カ月と保護者 ②2～5歳と保護者	各20組	1組4,000円	3月31日

● 八雲体育館 (〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、FAX5701-2985)

教室名など	日時	対象	定員	費用	申込期限
健康運動指導士によるお悩み相談	3月6日(木)①14:00～14:30②14:45～15:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日まで
ランニングに活かせる講座 「身体の調子を整えよう!コンディショニングストレッチ」	3月8日(土)10:00～11:00	16歳以上	25人(抽選)	500円	3月1日
ランニングに活かせる講座 「記録更新を目指した身体作り!トレーニングエクササイズ」	3月8日(土)11:15～12:15	16歳以上	25人(抽選)	500円	3月1日
健康運動指導士による月イチ講座 「まだ筋トレしてますか??古武術的筋トレのすすめ」	3月19日(水)19:30～21:00	16歳以上	30人(抽選)	500円	3月8日
栄養講座 「腸内細菌でイキイキ食生活」	3月22日(土)14:30～15:30	16歳以上	10人(抽選)	無料	3月15日
やさしいピラティス	4月8日～5月20日(4月29日、5月6日を除く)の毎週火曜日 10:50～11:50(全5回)	16歳以上	50人(抽選)	2500円	3月29日
ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	4月8日～6月24日(4月29日、5月6日を除く)の毎週火曜日 9:30～10:30(全10回)	60歳以上	30人(抽選)	5000円	3月29日
テニス教室 場宮前公園庭球場(八雲3-19-12)	4月8日～6月24日(4月29日、5月6日を除く)の毎週火曜日 13:00～15:00(全10回)	中学生以上の①未経験者・初心者 ②初級者・経験者	各20人(抽選)	5,000円	3月6日