

体育館の 教室・ イベント



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。



掲載情報への申し込み方法

- 各申込期限までに、区Web/FAX/ハガキ(希望教室・イベント名〈時間を選ぶものは希望時間〉、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、性別、学年、在勤・在学・在園者は名称・所在地)/窓口
- 各体育館

※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人につき子どもは1人

駒場体育館 〒153-0041 駒場2-19-39、☎3485-7761、FAX 3485-3926

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
やさしいヨガ	8月19日～10月14日(9月23日を除く)の毎週火曜日(全8回)	12:30～13:30	16歳以上	50人	4,000円	8月5日
スタンダードピラティス	8月19日～10月14日(9月23日を除く)の毎週火曜日(全8回)	14:00～15:00	16歳以上	50人	4,000円	8月4日
ピラティスリラクセーション	8月22日～10月10日の毎週金曜日(全8回)	12:30～13:30	16歳以上	50人	4,000円	8月5日
すっきりヨガ	8月22日～10月10日の毎週金曜日(全8回)	14:00～15:00	16歳以上	40人	4,000円	8月6日
知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール	8月23日(土)	9:30～11:30	一人で参加できる 知的障害のある小学生以上	5人	250円	8月16日
幼児体操教室	8月29日～9月26日の毎週金曜日(各全5回)	①15:30～16:20 ②16:30～17:20	開始当日①4歳6カ月～ 5歳未満②5・6歳の未就学児	各15人	2,500円	8月4日
60歳以上の水泳教室	9月1日～22日(15日を除く)の毎週月・木曜日(全6回)	14:00～15:30	60歳以上	40人	1,200円	8月11日
リラックスヨガ	9月3日～10月8日の毎週水曜日(全6回)	19:30～20:30	16歳以上	12人	3,000円	8月5日
月いち講座「腰痛予防・改善」	9月13日(土)	9:30～10:30	16歳以上	15人	無料	8月4日

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

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
ピラティス教室	9月2日～10月28日(9月23日除く)の毎週火曜日(全8回)	12:00～13:00	16歳以上	30人	4,000円	8月12日
バレーボール交流会	9月3日(水)	①9:00～12:00 ②13:00～15:20	16歳以上	各25人	500円	8月13日
シニアeスポーツ体験会 (ゲーム太鼓の達人体験)	9月3日(水)	15:00～16:00	おおむね60歳以上	10人	無料	8月13日
小学生空手道教室	9月3日～10月22日の毎週水曜日(全8回)	17:00～18:00	小学生	20人	4,000円	8月13日
ウォーキング教室	9月4日～25日の毎週木曜日(全4回)	12:30～13:30	16歳以上	15人	2,000円	8月14日
介護予防椅子エクササイズ	9月4日～10月23日の毎週木曜日(全8回)	14:00～15:00	60歳以上	35人	4,000円	8月14日
ミニバレー交流会	9月7日(日)	12:30～15:00	小学生以上	なし	無料	8月15日
70代から始めるトレーニング教室	9月9日(火)	13:30～14:30	70歳以上	10人	500円	8月19日
こども忍者教室 (忍者修行で運動遊び)	9月21日(日)	①10:30～12:00 ②13:30～15:00	5歳～小学3年生	各30人	1,000円	8月29日
障害者ふれあいトレーニング教室	9月24日(水)	15:00～16:00	16歳以上の障害のあるかた	10人	150円	9月3日

碑文谷体育館 〒152-0003 碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX 3760-1943

教室名など		日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
キッズJポップダンス教室		9月2日～10月28日(9月23日を除く)の 毎週火曜日(各全8回)	①16:00～16:50 ②17:00～18:00	①5・6歳の未就学児 ②小学1・2年生	①10人 ②20人	4,000円	7月31日
スタンダードヨガ		9月2日～10月28日(9月23日を除く)の 毎週火曜日(各全8回)	①9:00～10:00 ②10:20～11:20 ③11:40～12:40	18歳以上	各20人	4,000円	7月31日
シニアリトミック教室		9月3日～10月1日の毎週水曜日(全5回)	11:10～12:10	60歳以上	10人	2,500円	7月31日
幼児リトミック教室		9月3日～10月1日の毎週水曜日(各全5回)	①9:30～10:10 ②10:20～11:00	①おすわり～ハイハイまでの 乳児と保護者②1歳と保護者	各12組	1組 2,500円	7月31日
健康ダンス教室		9月4日～10月23日の毎週木曜日(全8回)	14:30～15:30	55歳以上	10人	4,000円	7月31日
ジュニアフットサル体験教室		9月4日～10月23日の毎週木曜日(各全8回)	①16:00～17:00 ②17:15～18:15	①5・6歳の未就学児 ②小学1・2年生	各20人	4,000円	7月31日
フラダンス教室	①基礎編	9月4日～10月23日の毎週木曜日(各全8回)	①9:30～10:30 ②10:50～11:50	18歳以上の①未経験者・ 初心者②経験者・初級者	各20人	4,000円	7月31日
	②応用編						
金曜日のピラティスメソッド		9月5日～10月24日の毎週金曜日(各全8回)	①9:30～10:30 ②10:45～11:45	18歳以上	各20人	4,000円	7月31日
ヒップホップダンス教室		9月5日～10月24日の毎週金曜日(各全8回)	①16:30～17:30 ②17:45～18:45	①小学1～3年生 ②小学4年生以上	①20人 ②10人	4,000円	7月31日
シェイプアップディスコ		9月5日～10月31日(9月19日を除く)の毎週金曜日(全8回)	19:30～20:30	20歳以上	15人	4,000円	7月31日

中央体育館 〒152-0002 目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX 3714-9540

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
フランクリンメソッドによる講習会 (体の動きを向上させる運動)	8月28日(木)	19:00～20:00	16歳以上	18人	500円	8月15日

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

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
健康運動指導士による「月イチ講座」 夏の疲れをとる健康体操	8月20日(水)	19:30～21:00	16歳以上	30人(抽選)	500円	8月9日
運動指導員によるお悩み相談	8月22日(金)	①15:00～15:30 ②15:45～16:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日まで
栄養講座「伝統的な食事 日本食の秘密」	8月23日(土)	14:30～15:30	16歳以上	10人(抽選)	無料	8月14日
ZUMBA	8月26日～9月30日(9月23日除く)の毎週火曜日(全5回)	11:15～12:00	16歳以上	50人(抽選)	2,500円	8月16日
ゆっくりプログラム「日常生活動作UP教室」	8月26日～11月4日(9月23日除く)の毎週火曜日(全10回)	9:30～10:30	60歳以上	30人(抽選)	5,000円	8月16日