

各種教室・イベントのご案内 2026年3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	<u>どなたでも！ボールゲーム交流会（第1回）</u> 障害がある方もない方も大歓迎！ ピククルボールやポッチャで、 みんなで楽しく体を動かしましょう！ 担当：ミズノスポーツサービス指導員	4/19 日曜日 9:30～11:30	小学生以上	40人 600円	3/30
②	<u>剣道無料体験会</u> 初心者を対象として、剣道の基本を学びます。 基本技術の習得を目指します。 講師：目黒区剣道連盟指導員	4/21・24 火・金曜日 1部 16:00～17:00 2部 17:00～18:30	小学生以上	各10人 無料	3/31
③	<u>水あそびマスター（第1回）</u> アウトドアでの水難事故を想定したセルフレスキューの方法 を学びます。是非この機会にご参加ください。 講師：屋内プール指導員	4/25 土曜日 11:00～11:55	小学生	10人 600円	4/3
④	<u>こどもの日プール無料公開</u> おむつの取れた3歳以上から中学生以下は無料になります。 お気軽にご来観ください。	5/5 火曜日 9:00～22:00	中学生以下	— 無料	当日
⑤	<u>小学生スポーツ塾（第2回）</u> ボール遊び・跳び箱・鉄棒・マット運動など、多彩な運動を通して 基礎体力と運動能力を育てます。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：ミズノスポーツサービス指導員	5/7～28 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25人 全4回 2,400円	4/16
⑥	<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！」 親子でのふれあいの場、集団での初めての習い事におすすめ です。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	5/8～29 毎週金曜日 10:45～11:30	2・3歳の 未就学児と保護者	15組 各4回 2,400円	4/17
⑦	<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：ミズノスポーツサービス指導員	5/8～29 毎週金曜日 14:30～15:30	16歳以上	20人 各4回 2,400円	4/17
⑧	<u>初心者子ども水泳教室（第1回）</u> 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	5/8～6/3 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 各8回 4,800円	4/17
⑨	<u>バレエ教室★初級（第1回）</u> バレエの基本的な技術を学びます。バレエ初心者の方もお気 軽にご参加ください。 講師：AIRI	5/9～6/27 毎週土曜日 17:45～18:45	16歳以上	20人 全8回 4,800円	4/17
⑩	<u>ジュニアテニス教室（第1回）</u> ジュニアを対象に、基礎から応用までレベルに合わせて楽し く学べるテニス教室です。目黒区テニス協会の指導員が丁寧 に指導いたします。 講師：目黒区テニス協会指導員	5/10 日曜日 ①②9:00～10:00 ③④10:00～11:00	①4～5歳と保護者 ②6～7歳と保護者 ③新小学2・3年生 ④新小学4～6年生	各10組 各15人 600円	4/10

教室申込は

LINEからできます！

裏に続きます

HP



LINE



Instagram



目黒区民センター体育館

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
⑪	60代・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すすめです。 講師：	5/12 火曜日 12:00～13:00	60歳以上	15人 600円	4/21
⑫	リフレッシュ・ママヨガ教室（第2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	5/12～6/2 毎週火曜日 13:30～14:30	首座りから2歳までの 幼児と母親	12組 全4回 2,400円	4/21
⑬	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	5/13～27 毎週水曜日 13:00～13:55	中学生以上	先着 12人 各1回 600円	当日
⑭	幼児新体操教室（第1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：ミズノスポーツサービス指導員	5/13～6/17 毎週水曜日 16:00～16:45	4～6歳の 未就学児	20人 全6回 3,600円	4/22
⑮	小学生新体操教室（第1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：ミズノスポーツサービス指導員	5/13～6/17 毎週水曜日 17:10～18:00	新小学1～4年生	20人 全6回 3,600円	4/22



※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。

※ 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。