



各種教室のご案内

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	<u>ワンポイントレッスン（水泳）</u> 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	7/10・17 水曜日 13:00～13:55	中学生以上	各 10人	1回 各500円	当日
②	<u>骨の健康チェック測定</u> 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	7/19(金)～21(日) 10:00～20:00	足サイズ 19センチ以上	—	無料	当日
③	<u>小学生ヘキサスロン教室</u> 屋内でも安全にできるエアロケット・エアロディスク・ソフトハンマーなどを使い、走る・跳ぶ・蹴る・投げるの基礎を安全に体験できるプログラムで運動の基礎を学びます。 講師：トレーニング室指導員	7/17～8/7 毎週水曜日	①小学1・2年生 16:00～16:50	25人	全4回 2,000円	6/28
			②小学生 17:10～18:00	25人	全4回 2,000円	6/28
④	<u>介護予防歩行機能向上教室（ララフィット）</u> 膝・腰周りの筋肉をしっかり鍛え、転倒しにくい身体作りを目指します。椅子に座ったままできる運動・簡単な立位での運動を行います。 講師：トレーニング室指導員	7/24～9/11 毎週水曜日 12:00～13:00	60歳以上	35人	全8回 4,000円	7/3
⑤	<u>小学生ドッジボール教室（第1回）</u> ボールの投げ方、取り方を習得しゲームを行い、ボール苦手を克服。楽しみながら苦手を克服しましょう。 講師：トレーニング室指導員	7/30～8/20 毎週火曜日	①小学1・2年生 16:00～16:50	30人	全4回 2,000円	7/9
			②小学3年生～ 6年生 17:10～18:00	30人	全4回 2,000円	7/9
⑥	<u>小学生スポーツ塾教室（第2回）</u> 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ます。 運動が苦手な子どもでも楽しく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	8/1～9/19 毎週木曜日	①小学1・2年生 16:00～16:50	25人	全8回 4,000円	7/11
			②小学3年生～ 6年生 17:10～18:00	25人	全8回 4,000円	7/11
⑦	<u>幼児ヒップホップ教室（木曜日）（第3回）</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にヒップホップの簡単なステップと振り付けを学びます。楽しくリズム感を養うことができます。 講師：高田 早織	8/1～9/26 毎週木曜日 16:00～16:45 (8/15除く)	4歳～ 小学1年生	20人	全8回 4,000円	7/4
⑧	<u>小学生ヒップホップ教室（木曜日）（第3回）</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にしたヒップホップの基本を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。②は中学生まで参加可能です。 講師：YU	8/1～9/26 毎週木曜日 (8/15除く)	①小学1・2年生 16:55～17:45	23人	全8回 4,000円	7/4
			②小学3年生～ 中学生 17:50～18:40	23人	全8回 4,000円	7/4



裏に続きます



目黒区民センター体育館



各種教室のご案内

⑨ <u>キッズダンス基礎教室（第3回）</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象に簡単なステップや振り付けを楽しく学びます。ダンスを通して体力づくりや協調性を身につけることを目的とした教室です。 講師：MINAMI	8/2～9/27 毎週金曜日 (8/16を除く) 16:00～16:45	4歳～ 小学1年生	20人	全8回 4,000円	7/5
⑩ <u>小学生ヒップホップ教室（金曜日）（第3回）</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にしたヒップホップの基本を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。 講師：MINAMI	8/2～9/27 毎週金曜日 (8/16を除く)	①小学1・2年生 16:55～17:45	23人	全8回 4,000円	7/5
		②小学3年生 ～6年生 17:50～18:40	23人	全8回 各4,000円	7/5
⑪ <u>小学生ボールゲーム交流会</u> 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	8/4 日曜日 9:00～10:00	小学生	25人	1回 500円	7/12
⑫ <u>こども体育館開放</u> 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・マットができるように設置します。 講師：トレーニング室指導員	8/4 日曜日 10:30～11:40	4歳～小学生	25人	1回 500円	7/12



※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。

※ 当選結果は、当選者のみ ハガキにて通知いたします。

落選の方へは通知しませんのでご了承ください。

※ 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



キリリ線

《教室申込書》

受付日

教室名 No. _____

()

フリガナ	性別	学年	年齢
氏名	男 ・ 女		歳
住所	TEL		
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。

目黒区立目黒区民センター体育館

〒153-0063 目黒区目黒2-4-36 Tel 03-3711-1139