

2024年

12月11日
募集開始!

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 | 回数 費用 | 定員 | 申込み 期限 |
|----|--|---------------------------------|--|----------------|-----------|-----------|
| ① | 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 | 1/8～29 毎週水曜日 | 中学生以上 13:00～13:55 | 各1回 500円 | 先着 10人 | 当日 |
| ② | トレーニング室体組成測定会 体組成測定で、体組成分析・筋肉のバランス・部位別脂肪バランスが測定できます。今のからだを知り、健康づくりに役立てましょう。 講師：トレーニング室指導員 | 1/20～22 (月・火・水) | 高校生以上 10:00～20:00 | 施設利用料 のみ | — | 当日 |
| ③ | 介護予防歩行機能向上教室(ラララフィット) (第6回) 膝・腰周りの筋肉をしっかりと鍛え、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 | 1/15～3/5 毎週水曜日 | 60歳以上 12:00～13:00 | 全8回 4,000円 | 35人 | 12/25 |
| ④ | バレエ教室★初級 (第4回) バレエレッスン・センター・フロアワークなどを行い、バレエの基本的なテクニックを学びます。バレエ初心者の方もお気軽にご参加ください。 講師：神 睦高 | 1/18～2/22 毎週土曜日 | 16歳以上 17:45～18:45 | 全6回 3,000円 | 20人 | 12/23 |
| ⑤ | 介護予防体力向上教室 (第5回) 筋肉を強くする筋カトレーニングと体力アップの為に有酸素運動で、体力づくりを行います。介護予防教室の中で元気に動きたい方、自立高齢者向けの内容の教室です。 講師：トレーニング室指導員 | 1/20～3/31 (2/24を除く) 毎週月曜日 | 60歳以上 (立位動作に 不安がない方) 12:15～13:15 | 全10回 5,000円 | 35人 | 12/23 |
| ⑥ | 初心者トレーニング教室② 運動を始めたい、運動不足を解消したい方向けに、椅子に座ってできるトレーニングを中心に、簡単なトレーニングとストレッチをご紹介します。 講師：トレーニング室指導員 | 1/22 水曜日 | 16歳以上 15:00～16:00 | 1回 500円 | 5人 | 1/6 |
| ⑦ | 幼児ヒップホップ教室 (第6回) はじめてダンスに挑戦する子ども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 | 1/30～3/27 (3/20を除く) 毎週木曜日 | 4歳～小学1年生 16:00～16:45 | 全8回 4,000円 | 20人 | 1/9 |
| ⑧ | 小学生ヒップホップ教室★木曜日 (第6回) 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 | 1/30～3/27 (3/20を除く) 毎週木曜日 | ①小学1・2年生 16:55～17:45 ②小学3年生～ 中学生 17:50～18:40 | 全8回 4,000円 | 各23人 | 1/9 |
| ⑨ | キッズダンス基礎教室 (第6回) 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 | 1/31～3/21 毎週金曜日 | 4歳～小学1年生 16:00～16:45 | 全8回 4,000円 | 20人 | 1/10 |
| ⑩ | 小学生ヒップホップ教室★金曜日 (第6回) 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 | 1/31～3/21 毎週金曜日 | ①小学1・2年生 16:55～17:45 ②小学3年生～ 6年生 17:50～18:40 | 全8回 4,000円 | 各23人 | 1/10 |

教室申込は
LINEからできます!

裏に続きます



@755izzny



@megurokumincenter



@megurokumincenter





各種教室・イベントのご案内

| No | 教室名 内容 | 開催日 | 対象 時間 | 回数 費用 | 定員 | 申込み 期限 |
|----|--|--------------------------------|--|---------------|------|-----------|
| ⑪ | 親子体操教室（第2回） 「親子で楽しく運動にチャレンジ！」親子のふれあいの場、集団での初めての習い事におすすめです。 講師：トレーニング室指導員 | 2/3～3/3 (2/24を除く) 毎週月曜日 | 2・3歳の未就園児 と保護者 10:00～10:45 | 全4回 2,000円 | 20組 | 1/14 |
| ⑫ | はじめてのボクシング教室（第2回） 簡単なボクシングで脂肪燃焼、ストレス解消を目指します。女性も男性もどなたでもお気軽にご参加ください。 講師：KENTA | 2/4～3/18 (2/11を除く) 毎週火曜日 | 16歳以上 14:00～15:00 | 全6回 3,000円 | 20人 | 1/14 |
| ⑬ | 小学生スポーツ塾教室（第3回） 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：トレーニング室指導員 | 2/6～3/27 (3/20を除く) 毎週木曜日 | ①小学1・2年生 16:00～16:50 ②小学3～6年生 17:10～18:00 | 全7回 3,500円 | 各25人 | 1/16 |
| ⑭ | こども忍者教室② 「忍者」の動きを通じて身体の動かし方を習得します。是非ご参加ください。 講師：トレーニング室指導員 | 2/16 日曜日 | ①5歳～小学3年生 10:30～12:00 ②5歳～小学3年生 13:30～15:00 | 1回 1,000円 | 各30人 | 1/10 |



※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・落)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。
(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✂

《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 | | |
| 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