

目黒区民センター体育館

各種教室・イベントのご案内



2026年
9月15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	10/7～28 水曜日 13:00～13:55	中学生以上	先着 12人	各1回 600円	当日受付 12:30 ～
②	<u>スポーツの日 プール無料公開</u> おむつの取れた3歳以上の方は、無料でプールを利用できます。 小学校2年生までは高校生以上の付き添いが必要となります。	10/12 月曜日(祝) 9:00～22:00	おむつの取れた3 歳以上	－	無料	当日
③	<u>スポーツの日 トレーニング室無料公開</u> 16歳以上の方は無料でトレーニング室を利用できます。 室内用シューズ、トレーニングウェアが必要です。	10/12 月曜日(祝) 9:00～22:00	高校生以上	－	無料	当日
④	<u>スポーツの日 トレーニング室体力測定会</u> 握力・垂直跳び・全身反応・長座体前屈・閉眼片脚立ち・上体おこしの6種類の体力測定を行います。 担当：トレーニング室指導員	10/12 月曜日(祝) 10:00～17:00	高校生以上	－	無料	当日
⑤	<u>バレエ教室★初級（第2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ご参加ください。 担当：AIRI	10/17～12/5 毎週土曜日 17:45～18:45	16歳以上	20人	全8回 4,800円	10/1
⑥	<u>フレイル予防のびのび体操（第4回）</u> 椅子に座ったままで行うストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングを交えて、楽しく運動をしていきます。元気に歩けるカラダを目指す、運動初心者の方でも参加がしやすい教室です。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	10/29～12/24 毎週木曜日 (11/5を除く) 14:00～15:00	60歳以上	30人	全8回 4,800円	10/8
⑦	<u>元気に歩こう！ラララフィット（第4回）</u> 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：ミズノスポーツサービス指導員	11/4～12/23 毎週水曜日 12:00～13:00	60歳以上	30人	全8回 4,800円	10/14
⑧	<u>BREAKINGブレイクダンス教室</u> ブレイクダンスを楽しく踊ってもらうクラスです。基礎やカッコいいステップを織り交ぜながらレッスンしていきます。ダンスが初めての子、ブレイクダンスをやったことのない子でも楽しんでもらえるクラスにします。 講師：モル	11/4～12/23 毎週水曜日 17:00～18:00	小学生	10人	全8回 4,800円	10/14
⑨	<u>はじめてのヨガ教室（第2回）</u> 初心者向けのヨガ教室です。 ヨガの基本(呼吸法・運動法)を学びます。 初めて行う方でも無理なくご参加いただけます。 講師：清奈	11/5～12/24 毎週木曜日 12:00～13:00	16歳以上	25人	全8回 4,800円	10/15

裏に続きます



No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者	定員	回数 / 費用	申込期限
⑩	親子水泳教室 水が怖くて入れないという子も安心。 親子そろって水慣れから始めていく教室です。 講師：プール指導員	11/6～11/27 毎週金曜日 15:00～16:00 おもむつのとれた3歳 からの未就学児と 保護者	10組	全4回 2,400円	10/16
⑪	ジュニアテニス教室（第2回） 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	11/8 日曜日 ①②9:00～10:00 ②③10:00～11:00 ①4～5歳と保護者 ②6～7歳と保護者 ③小学2～3年生 ④小学4～6年生	①② 各10組 ③④ 各15人	各1回 600円	10/19
⑫	シニアeスポーツ体験会（第3回） ゲーム「太鼓の達人」をしながら簡単な運動をします。 初めての方でも楽しめます。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	11/10 火曜日 13:30～14:30 概ね60歳以上	10人	無料	10/20
⑬	80代・90代から始めるトレーニング教室 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。 担当：井川 真弓	11/10 火曜日 12:00～13:00 概ね80歳以上	10人	1回 600円	10/20
⑭	ピククルボールオープンスクール ①はじめての体験会 ②ゲーム交流会 講師：ミズノスポーツサービス指導員	11/11～12/2 毎週水曜日 ①12:30～13:30 ②14:00～15:00 16歳以上 ①未経験者 ②ゲームができる 経験者	各24人	全4回 各2,400円	10/21



※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し込みの場合は、下記メールアドレスより通知いたします。

m-meguro@mizuno.co.jp が受信できるように設定をお願いいたします。

FAX/ハガキ/窓口でお申し込みの場合は、ハガキより通知いたします。

※ 定員に達した場合、目黒区在住・在勤・在学・在園が優先となります。

※ 受講料は一括支払いです。納入後の返金は原則いたしません。

※ 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

教室申込は

LINEからでもできます！



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。

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