

2025年

12月11日
募集開始！



各種教室・イベントのご案内

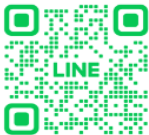
No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者		定員	回数費用	申込み期限
①	<u>ワンポイントレッスン★水泳</u> 泳ぎをもっと上手になりたいかた、フォームが気になるかたに泳ぎのポイントを指導いたします。 講師：目黒区民センター屋内プール指導員	1/7～28 毎週水曜日 13:00～13:55	中学生以上	先着 12人	各1回 500円	当日
②	<u>トレーニング室体組成測定会</u> 体組成分析・筋肉のバランス・部位別脂肪バランスが測定できます。今のからだを知り、健康づくりに役立てましょう。 担当：トレーニング室指導員	1/5～7 月～水曜日 10:00～20:00	高校生以上	—	施設利用料 のみ	当日
③	<u>介護予防歩行機能向上教室★ララフィット（第6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：トレーニング室指導員	1/21～3/18 (2/11除く) 毎週水曜日 12:00～13:00	60歳以上	35人	全8回 4,000円	1/5
④	<u>幼児ヒップホップ教室（第6回）</u> 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	1/22～3/12 毎週木曜日 16:00～16:45	4歳～小学1年生	20人	全8回 4,000円	1/5
⑤	<u>小学生ヒップホップ教室★木曜日（第6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	1/22～3/12 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	各23人	全8回 4,000円	1/5
⑥	<u>バドミントン交流会</u> チームを作って試合をします。 初心者の方、女性の方でも楽しめます。 仕事のリフレッシュ等、仲間とバドミントンを楽しみましょう。 担当：トレーニング室指導員	1/29 木曜日 19:00～21:00	16歳以上	25人	500円	1/8

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 時 / 対 象 者		定 員	回 数 費 用	申 込 み 期 限
⑦	<u>キッズダンス基礎教室（第6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	1/30～3/27 (3/20除く) 毎週金曜日 16:00～16:45	4歳～小学1年生	20人	全8回 4,000円	1/9
⑧	<u>小学生ヒップホップ教室★金曜日（第6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	1/30～3/27 (3/20除く) 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	各23人	全8回 4,000円	1/9
⑨	<u>ミズノ流親子忍者学校</u> 忍者になりきって、さまざまな修行に挑戦!! 【楽しく・遊びながら】 運動の動作を身につけることができます。 親子で忍者の修行にチャレンジしよう!! 講師：トレーニング室指導員	2/15 日曜日 ①10:30～12:00 ②13:30～15:00	①②共に3歳～ 小学2年生と保護者	各30組	各1回 2,000円	1/23



※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。
- ※ 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。