



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	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:目黒区区民センター屋内プール指導員	12/11~25 毎週水曜日 13:00~13:55	中学生以上	1回 500円	当日 12:30 ~	
②	足型測定会 測定器で足型・足圧を測定します。自分の足型のタイプやクセ・トラブルを理解し、靴選びの際にぜひご活用ください。 講師:トレーニング室指導員	12/5~7 木・金・土曜日 10:00~20:00 19:30受付終了	足のサイズ19cm 以上	なし トレーニング室 利用料のみ	当日	
③	脂肪燃焼エクササイズ 一緒に「もし太っても元に戻しやすい体」作りをしませんか? 燃焼を後押しして、年齢とともに減る筋肉もちょっと鍛えつつ、全身の巡りを良くして、しなやかな体に! 講師:中土 清奈	令和7年 1/7~28 毎週火曜日 12:00~13:00	16歳以上	全4回 2,000円	12/11	
④	幼児へキサスロン教室 屋内でも安全にできる6つの陸上競技(ミニハードル・ミニ円盤・ミニハンマー投げ・ミニロケット投げ等)、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	令和7年 1/8~29 毎週水曜日 16:00~16:45	4・5歳	全4回 2,000円	12/18	
⑤	小学生空手道教室(第2回) 空手の楽しさを学び、礼儀を身につけ集中力を養います。 講師:岡村 幸江	令和7年 1/8~2/26 毎週水曜日 17:00~18:00	小学生	全8回 4,000円	12/18	
⑥	介護予防椅子エクササイズ(第5回) 椅子に座ったままで行うストレッチや脳トレ、筋力トレーニングを中心とした運動初心者のかたでも参加がしやすい教室です。 講師:トレーニング室指導員	令和7年 1/9~3/13 毎週木曜日 14:00~15:00	60歳以上	全10回 5,000円	12/19	
⑦	小学生走り方教室(第2回) 走り方のコツ(腕ふり・ももあげ等)を紹介します。 講師:トレーニング室指導員	令和7年 1/9~30 毎週木曜日	①小学1・2年生 16:00~16:50	25人	全4回 2,000円	12/19
			②小学3~6年生 17:10~18:00	25人	全4回 2,000円	12/19

教室申込は
LINEからできます!



@755izzny



@megurokumincenter



@megurokumincenter





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
⑧	MEGUROスイミングクリニックA (第3回) 子どもを対象にした水泳教室。基本的技術を習得し、レベルに応じて指導していきます。 講師：目黒区水泳連盟指導員 目黒区民センター屋内プール指導員	令和7年 1/9～3/13 毎週木曜日 16:10～16:55	顔つけキックが できる小学生	30人 全10回 5,000円	12/19
⑨	MEGUROスイミングクリニックB (第3回) 子どもを対象にした水泳教室。基本的技術を習得し、レベルに応じて指導していきます。 講師：目黒区水泳連盟指導員 目黒区民センター屋内プール指導員	令和7年 1/9～3/13 毎週木曜日 17:00～17:45	クロール12.5m 以上泳げる小学生	30人 全10回 5,000円	12/19
⑩	初心者テニス教室 未経験者・初心者を対象に、ラケットの握り方・構え方・各ストロークの練習法、最終的にはゲームができるようになるまで指導いたします。 講師：目黒区テニス連盟指導員	令和7年 1/11～3/1 毎週土曜日 9:00～11:00 ※予備日3/8・15	①基礎編 (中学生以上) ②応用編 (中学生以上)	各20人 全8回 4,000円	11/29
⑪	小学生ボールゲーム交流会 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	令和7年 1/12 日曜日 9:30～10:30	小学生	25人 1回 500円	12/16
⑫	こども体育館開放 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。 当日申込時に氏名・住所・連絡先の記入が必要です。 講師：トレーニング室指導員	令和7年 1/12 日曜日 11:00～12:00	4歳～小学生(未 就学児は保護者 付き添い)	なし 1回 500円	当日 10:30 ～

※ 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。

※ 抽選結果は、当選者のみ通知いたします。
落選者へは通知しませんのでご了承願います。

※ 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》

教室名 _____)

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「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