



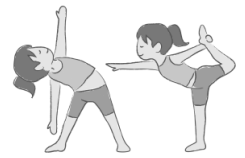
教室名 内容	開催日 時間	対象 区内在住・在勤・在学者	回数 費用	定員	申込み 期限
① <u>ララサーキット</u> 介護予防体力向上サーキットトレーニング教室 膝・腰周り・バランス・歩行のための筋肉を強くする筋力トレーニングと体カアップの為に有酸素運動を行い、健康な身体作りを目指します。 講師:トレーニング室指導員	8/17~10/12(月) (9/21を除く) 12:15~13:15	60歳以上 自立歩行者向け	全8回 4,000円	10人	7/27
② <u>ララフィット</u> 介護予防歩行機能向上教室 膝・腰周りの筋肉をしっかりと鍛え、転倒しにくい身体作りを目指します。椅子に座ったままできる運動・簡単な立位での運動を行います。 講師:トレーニング室指導員	8/19~10/7(水) 12:00~13:00	60歳以上	全8回 4,000円	10人	7/29
③ <u>フットサル交流会</u> チームをつくって試合をします。 初心者のかた、女性のかたでも楽しめます。 担当:トレーニング室指導員	8/27・28(木・金) 20:30~21:30	16歳以上	全1回 500円	各20人 (先着順)	当日 受付 20時~
④ <u>マラソン&ランニング教室</u> ランニング初心者~中級者向けの教室です。 これから始める方でもご参加いただけます。 今後マラソン大会、マラソンイベントに参加したい方におすすめです! 講師:トレーニング室指導員	屋外8/29(土) 17:00~18:00 9/13・20(日) 16:00~17:00 スタジオ9/5(土) 17:00~18:00 予備日9/27	16歳以上	全4回 2,000円	10人	8/7
⑤ <u>60代から始める男性の為にトレーニング教室</u> 60歳から筋トレを始めてみたいと思う方に、身体に無理のないプログラムを少しずつ紹介します。 講師:トレーニング室指導員	9/1~29(火) (9/22を除く) 13:30~14:30	60歳以上の男性	全4回 2,000円	10人	8/11
⑥ <u>小学生フットサル教室</u> フットサルの基本(ボールをける・とめる・ドリブル・シュート)を学びます。 講師:トレーニング室指導員	9/1~10/13(火) (9/22を除く) ①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①新小学1・2年生 ②新小学3年生~ 6年生	全6回 3,000円	各15人	8/11
⑦ <u>キッズヨガ教室</u> 体調を整え、身体を引き締めることを目的とします。キッズヨガを楽しみリフレッシュも目的とします。 講師:千田 麻実	9/1~29(火) (9/22を除く) 16:40~17:30	小学1~3年生	全4回 2,000円	10人	8/11
⑧ <u>初心者ソフトテニス教室</u> 未経験者・初心者向けにソフトテニスの基本指導を行います。ラケットの振り方・構え方・ストロークの練習法、ゲームなどを行います。 講師:目黒区ソフトテニス連盟指導員	9/2~11/4(水) (予備日11/11・18) 9:00~11:00	16歳以上	全10回 5,000円	20人	8/12
⑨ <u>運動苦手種目チャレンジ教室</u> 走り方・ボール・マット運動、跳び箱・鉄棒を体験して、上手に出来るコツを紹介します。 講師:トレーニング室指導員	9/2~23(水) 17:00~17:50	小学1・2年生	全4回 2,000円	15人	8/12
⑩ <u>こども空手教室</u> 簡単な空手の基礎をご紹介します。運動が苦手な子でも楽しく身体を動かせます。 講師:菊池 明枝	9/2~10/21(水) 17:00~18:00	小学生	全8回 4,000円	10人	8/12



裏に続きます

目黒区民センター体育館

各種教室・イベントのご案内



⑪ はじめてのバレエエクササイズ教室 バレエの基礎を学びながら、音楽に合わせて楽しくエクササイズを行う教室です。 講師:トレーニング室指導員	9/3~10/22(木) 12:15~13:15	16歳以上	全8回 4,000円	10人	8/13
⑫ 介護予防椅子エクササイズ 椅子に座ったままで行うストレッチや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できる教室です。 講師:トレーニング室指導員	9/3~10/22(木) 14:00~15:00	60歳以上	全8回 4,000円	20人	8/13
⑬ ミニバレー交流会 やわらかいボールで誰にも手軽にできるミニバレー。 1名からでもお気軽に参加できます。 講師:東京ミニバレー協会指導員	9/6(日) 12:30~15:00	小学生以上	無料	30人	8/14
⑭ バレエコンビネーション 簡単なステップやコンビネーションを行います。 講師:神 睦高	9/12~10/17(土) 18:00~19:00	16歳以上	全8回 4,000円	10人	8/21
⑮ フットサルゲーム会 チームをつくって試合をします。 担当:トレーニング室指導員	9/13(日) ①9:00~10:20 ②10:30~11:50	16歳以上	全1回 各500円	各20人	8/21
⑯ MEGUROスイミングクリニック A こどもを対象にした水泳教室です。基本技術を習得しレベルに応じて指導いたします。 講師:目黒区水泳連盟指導員 区民センター屋内プール指導員	9/17~11/26(木) (10/22を除く) 16:10~16:55	自由泳で12.5m ~まで泳げる 小学生	全10回 5,000円	20人	8/27
⑰ MEGUROスイミングクリニック B こどもを対象にした水泳教室です。基本技術を習得しレベルに応じて指導いたします。 講師:目黒区水泳連盟指導員 区民センター屋内プール指導員	9/17~11/26(木) (10/22を除く) 17:00~17:45	クロール12.5m~ 50mまで泳げる 小学生	全10回 5,000円	20人	8/27

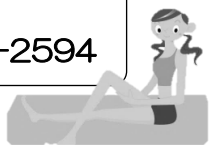
※ 申込みは、目黒区ホームページ/FAX/ハガキ/窓口にて受け付けております。
電話での受付はしていません。

※ 当選結果は、全てハガキにて通知いたします。
(Eメールでの通知は未着信が発生したため中止いたします。)

※ 抽選結果は、当選者のみ通知いたします。
落選のかた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
Fax 03-3711-2594



キリリ線

《教室申込書》

受付日

()

教室名 No.

フリガナ 氏名	性別 男 ・ 女	年齢 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