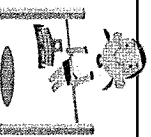




各種教室のご案内

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	ラッポイソトレッスン(水泳) 泳ぎをもっと上手になりたいかた、フオ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	5/1・8・15・22・29 毎週水曜日 13:00~13:55	中学生以上	各10人	1回 各500円	当日
②	こどもの日プール無料公開 おむつの取れた3歳以上から中学生以下は無料になります。お気軽にご来館ください。 講師: 講師:トニーニング室指導員	5/5 日曜日 9:00~22:00	おむつの取れた 3歳以上 中学生以下	—	無料	当日
③	障害者トニーニング相談 症状に合わせた簡単な運動方法・マシンの使い方をご紹介いたします。 講師:トニーニング室指導員	5/15 水曜日 15:00~16:00	16歳以上	5人	1回 500円	5/1
④	バレエ教室(初級)第1回 バーレツス・センター・フロア・ロークなどを行い、バレエの基本的なテクニクを学びます。 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	5/25~6/29 毎週土曜日 17:45~18:45	16歳以上	20人	全6回 3,000円	5/7
⑤	介護予防歩行機能向上教室(ラララフィット)第2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もできる運動・簡単な立位での運動を行います。 講師:トニーニング室指導員	5/29~7/17 毎週水曜日 12:00~13:00	60歳以上	35人	全8回 4,000円	5/8
⑥	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脳トレ、筋力トニーニングを中心とした運動初心者のかたでも参加しやすい教室です。 講師:トニーニング室指導員	5/30~7/18 毎週木曜日 14:00~15:00	60歳以上	35人	全8回 4,000円	5/9
⑦	小学生フットサル教室 第1回 フットサル基本(ボールをける・とめる・ドリブル・シュート)を学びます。 講師:石川 晋太郎	5/30~7/18 毎週木曜日	①小学1・2年生 16:00~16:50 ②小学3年生~ 6年生 17:10~18:00	30人 30人	全8回 4,000円	5/9
⑧	スポーツ広場体験会 ハドミン・ミニバレー・バスケ(ゴール1つのみ)、ニュースポーツを親子・家族・友人で気軽にスポーツを楽しめる体験会です。 講師:スポーツ広場指導員	6/1 土曜日 9:00~11:30	小学生以上	10人	無料	5/10
⑨	60代から始めるトニーニング教室 自宅でもできる簡単なトニーニングとストレッチをご紹介します。運動不足のかた、これから運動を始めたい方 講師:トニーニング室指導員	6/5 水曜日 15:00~16:00	60歳以上	5人	1回 500円	5/15
⑩	幼児体操教室 第1回 様々な運動を体験して、運動の土台づくりを行います。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。 講師:トニーニング室指導員	6/5~7/10 毎週水曜日 16:00~16:45	4・5歳	20人	全6回 3,000円	5/15
⑪	鉄棒・マット苦手チャレンジ教室 鉄棒は前回り、マットは前転から毎回違う技にチャレンジしていきます。鉄棒・マットが苦手な子も楽しくチャレンジ！ 講師:トニーニング室指導員	6/5~7/10 毎週水曜日 17:10~18:00	小学1・2年生	20人	全6回 3,000円	5/15

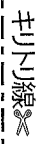
裏に続きます



# 目黒区民センター体育館 各種教室のご案内

⑫	はじめてのバレエクラサイク教室 第1回 バレエの基礎を学びながら、音楽に合わせて、楽しくクラサイクを行く教室です。はじめてのかたでもお気軽に参加ください。 講師:佐々木 愛莉	6/6～7/25 毎週木曜日 12:15～13:15	16歳以上	20人	全8回 4,000円	5/16
⑬	幼児ヒップホップ教室 第2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	6/6～7/25 毎週木曜日 16:00～16:45	4歳～小学1年生	20人	全8回 4,000円	5/9
⑭	小学生ヒップホップ教室(木曜日) 第2回 はじめてダンスに挑戦する子どもを小学生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:YU	6/6～7/25 毎週木曜日	①小学1・2年生 16:55～17:45	23人	全8回 4,000円	5/9
			②小学3～中学生 17:50～18:40	23人	全8回 4,000円	
⑮	キッズダンス基礎教室 第2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。ダンスを通して体カ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	6/7～7/26 毎週金曜日 16:00～16:45	4歳～小学1年生	20人	全8回 4,000円	5/10
⑯	小学生ヒップホップ教室(金) 第2回 はじめてダンスに挑戦する子どもを小学生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	6/7～7/26 毎週金曜日	①小学1・2年生 16:55～17:45	23人	全8回 4,000円	5/10
			②小学3～6年生 17:50～18:40	23人	全8回 4,000円	
⑰	夜間のリラックスイヨガ教室 ヨガの基本(呼吸法・運動法)を学びます。はじめてヨガを行うかたでも無理なくご参加いただけます。 講師:西山 晃代	6/7～7/26 毎週金曜日 20:15～21:15	16歳以上	35人	全8回 4,000円	5/17
⑱	60代から始めるヨガ ヨガの基本(呼吸法・運動法)を学ぶリラックスヨガです。 講師:鈴木 由紀子	6/10～7/1 毎週月曜日 10:30～11:30	概ね60歳以上	35人	全4回 2,000円	5/20
⑲	介護予防体力向上教室 第2回 筋肉を強くする筋力トレーニングと体カアップのための有酸素運動で、体カづくりを行います。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:ルーニンング室指導員	6/10～8/5(月) (7/15を除く) 12:15～13:15	60歳以上 自立高齢者向け	35人	全8回 4,000円	5/20

目黒区民センター体育館  
Tel 03-3711-1139  
Fax 03-3711-2594



## ※ 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。

## ※ 申し込みは、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。  
抽選結果は、当選者のみ ハガキにて通知いたします。  
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。

## 《教室申込書》

フリガナ	性別	学年	年齢
氏名	男 ・ 女		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	所在地		
学校・会社名称			

※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「教室申込書」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