

	日程	予備日	教室名	回数	時間	曜日	対象	定員	参加費	募集開始(予定)
1期	4/4~5/23		ベビー・産後ヨガ教室(第1期)	8	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	火	①3カ月~9ヶ月までの乳児とその母親 ②10ヶ月~18ヶ月までの乳児とその母親	各15組	¥4,000	2月15日号
	4/4~5/23		ボディメイク(第1期) ~基礎編~	8	13:00~14:00	火	20歳以上	15名	¥4,000	2月15日号
	4/4~5/23		アンチエイジングストレッチ(第1期)	8	14:30~15:30	火	20歳以上	15名	¥4,000	2月15日号
	4/4~5/23		ボディメイク(第1期) ~応用編~	8	19:00~20:00	火	20歳以上	15名	¥4,000	2月15日号
	4/6~6/1 (5/4休み)		幼児体操(第1期)	8	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	木	①2歳 ②3歳	各15名	¥4,000	2月15日号
	4/6~6/1 (5/4休み)		ヒーリングストレッチ(第1期)	8	13:00~14:00	木	20歳以上	15名	¥4,000	2月15日号
	4/6~6/1 (5/4休み)		美姿勢骨盤シェイプ教室(第1期)	8	14:30~15:30	木	20歳以上	15名	¥4,000	2月15日号
	4/6~5/11 (5/4休み)		ママ&キッズピラティス(前期)	5	16:45~17:30	木	新小学1・2年生とその母親	10組	¥2,500	2月15日号
	4/6~6/1 (5/4休み)		はじめてのヨガ(第1期) ~応用編~	8	19:00~20:00	木	20歳以上	15名	¥4,000	2月15日号
	4/7~6/2 (5/5休み)		健康運動教室(第1期) ~カラダ気づきトレーニング~	8	10:00~11:00	金	20歳以上	15名	¥4,000	2月15日号
	4/7~6/2 (5/5休み)		はじめてのピラティス(第1期)	8	11:15~12:15	金	20歳以上	15名	¥4,000	2月15日号
	4/7~6/2 (5/5休み)		スローフィットネス(第1期)	8	13:00~14:00	金	20歳以上	10名	¥4,000	2月15日号
	4/7~6/2 (5/5休み)		はじめてのヨガ(第1期) ~基礎編~	8	14:30~15:30	金	20歳以上	15名	¥4,000	2月15日号
	4/7~6/2 (5/5休み)		リズムステップ運動教室(第1期)	8	16:00~17:00	金	20歳以上	10名	¥4,000	2月15日号
2期	5/30~7/18		ベビー・産後ヨガ教室(第2期)	8	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	火	①3カ月~9ヶ月までの乳児とその母親 ②10ヶ月~18ヶ月までの乳児とその母親	各15組	¥4,000	4月15日号
	5/30~7/18		ボディメイク(第2期) ~基礎編~	8	13:00~14:00	火	20歳以上	15名	¥4,000	4月15日号
	5/30~7/18		アンチエイジングストレッチ(第2期)	8	14:30~15:30	火	20歳以上	15名	¥4,000	4月15日号
	5/30~7/18		ボディメイク(第2期) ~応用編~	8	19:00~20:00	火	20歳以上	15名	¥4,000	4月15日号
	6/8~7/27		幼児体操(第2期)	8	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	木	①2歳 ②3歳	各15名	¥4,000	4月15日号
	6/8~7/27		ヒーリングストレッチ(第2期)	8	13:00~14:00	木	20歳以上	15名	¥4,000	4月15日号
	6/8~7/27		美姿勢骨盤シェイプ教室(第2期)	8	14:30~15:30	木	20歳以上	15名	¥4,000	4月15日号
	6/8~7/27		はじめてのヨガ(第2期) ~応用編~	8	19:00~20:00	木	20歳以上	15名	¥4,000	4月15日号
	6/9~7/28		健康運動教室(第2期) ~カラダ気づきトレーニング~	8	10:00~11:00	金	20歳以上	15名	¥4,000	4月15日号
	6/9~7/28		はじめてのピラティス(第2期)	8	11:15~12:15	金	20歳以上	15名	¥4,000	4月15日号
	6/9~7/28		スローフィットネス(第2期)	8	13:00~14:00	金	20歳以上	10名	¥4,000	4月15日号
	6/9~7/28		はじめてのヨガ(第2期) ~基礎編~	8	14:30~15:30	金	20歳以上	15名	¥4,000	4月15日号

	6/9～7/28		リズムステップ運動教室(第2期)	8	16:00～17:00	金	20歳以上	10名	¥4,000	4月15日号
3期	7/25～9/12		ベビー・産後ヨガ教室(第3期)	8	①10:00～10:50 ②11:20～12:10	火	①3ヵ月～9ヵ月までの乳児とその母親 ②10ヵ月～18ヵ月までの乳児とその母親	各15組	¥4,000	6月15日号
	7/25～9/12		ボディメイク(第3期) ～基礎編～	8	13:00～14:00	火	20歳以上	15名	¥4,000	6月15日号
	7/25～9/12		アンチエイジングストレッチ(第3期)	8	14:30～15:30	火	20歳以上	15名	¥4,000	6月15日号
	7/25～9/12		ボディメイク(第3期) ～応用編～	8	19:00～20:00	火	20歳以上	15名	¥4,000	6月15日号
	8/3～9/21		幼児体操(第3期)	8	①10:00～10:50 ②11:20～12:10	木	①2歳 ②3歳	各15名	¥4,000	6月15日号
	8/3～9/21		ヒーリングストレッチ(第3期)	8	13:00～14:00	木	20歳以上	15名	¥4,000	6月15日号
	8/3～9/21		美姿勢骨盤シェイプ教室(第3期)	8	14:30～15:30	木	20歳以上	15名	¥4,000	6月15日号
	8/3～9/21		はじめてのヨガ(第3期) ～応用編～	8	19:00～20:00	木	20歳以上	15名	¥4,000	6月15日号
	8/4～9/29 (8/11休み)		健康運動教室(第3期) ～カラダ気づきトレーニング～	8	10:00～11:00	金	20歳以上	15名	¥4,000	6月15日号
	8/4～9/29 (8/11休み)		はじめてのピラティス(第3期)	8	11:15～12:15	金	20歳以上	15名	¥4,000	6月15日号
	8/4～9/29 (8/11休み)		スローフィットネス(第3期)	8	13:00～14:00	金	20歳以上	10名	¥4,000	6月15日号
	8/4～9/29 (8/11休み)		はじめてのヨガ(第3期) ～基礎編～	8	14:30～15:30	金	20歳以上	15名	¥4,000	6月15日号
	8/4～9/29 (8/11休み)		リズムステップ運動教室(第3期)	8	16:00～17:00	金	20歳以上	10名	¥4,000	6月15日号
	4期	9/19～11/7		ベビー・産後ヨガ教室(第4期)	8	①10:00～10:50 ②11:20～12:10	火	①3ヵ月～9ヵ月までの乳児とその母親 ②10ヵ月～18ヵ月までの乳児とその母親	各15組	¥4,000
9/19～11/7			ボディメイク(第4期) ～基礎編～	8	13:00～14:00	火	20歳以上	15名	¥4,000	8月15日号
9/19～11/7			アンチエイジングストレッチ(第4期)	8	14:30～15:30	火	20歳以上	15名	¥4,000	8月15日号
9/19～11/7			ボディメイク(第4期) ～応用編～	8	19:00～20:00	火	20歳以上	15名	¥4,000	8月15日号
9/28～12/7 (11/23休み)			幼児体操(第4期)	10	①10:00～10:50 ②11:20～12:10	木	①2歳 ②3歳	各15名	¥5,000	8月15日号
9/28～12/7 (11/23休み)			ヒーリングストレッチ(第4期)	10	13:00～14:00	木	20歳以上	15名	¥5,000	8月15日号
9/28～12/7 (11/23休み)			美姿勢骨盤シェイプ教室(第4期)	10	14:30～15:30	木	20歳以上	15名	¥5,000	8月15日号
9/28～10/26			ママ&キッズピラティス(後期)	5	16:45～17:30	木	小学1・2年生とその母親	10組	¥2,500	8月15日号
9/28～12/7 (11/23休み)			はじめてのヨガ(第4期) ～応用編～	10	19:00～20:00	木	20歳以上	15名	¥5,000	8月15日号
10/27～12/22 (11/3休み)			健康運動教室(第4期) ～カラダ気づきトレーニング～	8	10:00～11:00	金	20歳以上	15名	¥4,000	9月15日号
10/27～12/22 (11/3休み)			はじめてのピラティス(第4期)	8	11:15～12:15	金	20歳以上	15名	¥4,000	9月15日号
10/27～12/22 (11/3休み)			スローフィットネス(第4期)	8	13:00～14:00	金	20歳以上	10名	¥4,000	9月15日号
10/27～12/22 (11/3休み)		はじめてのヨガ(第4期) ～基礎編～	8	14:30～15:30	金	20歳以上	15名	¥4,000	9月15日号	

	10/27～12/22 (11/3休み)		リズムステップ運動教室(第4期)	8	16:00～17:00	金	20歳以上	10名	¥4,000	9月15日号
5期	11/14～12/19		ベビー・産後ヨガ教室(第5期)	6	①10:00～10:50 ②11:20～12:10	火	①3カ月～9ヶ月までの乳児とその母親 ②10ヶ月～18ヶ月までの乳児とその母親	各15組	¥3,000	9月15日号
	11/14～12/19		ボディメイク(第5期) ～基礎編～	6	13:00～14:00	火	20歳以上	15名	¥3,000	9月15日号
	11/14～12/19		アンチエイジングストレッチ(第5期)	6	14:30～15:30	火	20歳以上	15名	¥3,000	9月15日号
	11/14～12/19		ボディメイク(第5期) ～応用編～	6	19:00～20:00	火	20歳以上	15名	¥3,000	9月15日号
	1/11～2/15		幼児体操(第5期)	6	①10:00～10:50 ②11:20～12:10	木	①2歳 ②3歳	各15名	¥3,000	11月15日号
	1/11～2/15		ヒーリングストレッチ(第5期)	6	13:00～14:00	木	20歳以上	15名	¥3,000	11月15日号
	1/11～2/15		美姿勢骨盤シェイプ教室(第5期)	6	14:30～15:30	木	20歳以上	15名	¥3,000	11月15日号
	1/11～2/15		はじめてのヨガ(第5期) ～応用編～	6	19:00～20:00	木	20歳以上	15名	¥3,000	11月15日号
	1/12～2/16		健康運動教室(第5期) ～カラダ気づきトレーニング～	6	10:00～11:00	金	20歳以上	15名	¥3,000	11月15日号
	1/12～2/16		はじめてのピラティス(第5期)	6	11:15～12:15	金	20歳以上	15名	¥3,000	11月15日号
	1/12～2/16		スローフィットネス(第5期)	6	13:00～14:00	金	20歳以上	10名	¥3,000	11月15日号
	1/12～2/16		はじめてのヨガ(第5期) ～基礎編～	6	14:30～15:30	金	20歳以上	15名	¥3,000	11月15日号
	1/12～2/16		リズムステップ運動教室(第5期)	6	16:00～17:00	金	20歳以上	10名	¥3,000	11月15日号
	6期	1/9～3/13		ベビー・産後ヨガ教室(第6期)	10	①10:00～10:50 ②11:20～12:10	火	①3カ月～9ヶ月までの乳児とその母親 ②10ヶ月～18ヶ月までの乳児とその母親	各15組	¥5,000
1/9～3/13			ボディメイク(第6期) ～基礎編～	10	13:00～14:00	火	20歳以上	15名	¥5,000	11月15日号
1/9～3/13			アンチエイジングストレッチ(第6期)	10	14:30～15:30	火	20歳以上	15名	¥5,000	11月15日号
1/9～3/13			ボディメイク(第6期) ～応用編～	10	19:00～20:00	火	20歳以上	15名	¥5,000	11月15日号
2/22～3/29			幼児体操(第6期)	6	①10:00～10:50 ②11:20～12:10	木	①2歳 ②3歳	各15名	¥3,000	1月15日号
2/22～3/29			ヒーリングストレッチ(第6期)	6	13:00～14:00	木	20歳以上	15名	¥3,000	1月15日号
2/22～3/29			美姿勢骨盤シェイプ教室(第6期)	6	14:30～15:30	木	20歳以上	15名	¥3,000	1月15日号
2/22～3/29			はじめてのヨガ(第5期) ～応用編～	6	19:00～20:00	木	20歳以上	15名	¥3,000	1月15日号
2/23～3/30			健康運動教室(第6期) ～カラダ気づきトレーニング～	6	10:00～11:00	金	20歳以上	15名	¥3,000	1月15日号
2/23～3/30			はじめてのピラティス(第6期)	6	11:15～12:15	金	20歳以上	15名	¥3,000	1月15日号
2/23～3/30			スローフィットネス(第6期)	6	13:00～14:00	金	20歳以上	10名	¥3,000	1月15日号
2/23～3/30			はじめてのヨガ(第6期) ～基礎編～	6	14:30～15:30	金	20歳以上	15名	¥3,000	1月15日号
2/23～3/30			リズムステップ運動教室(第6期)	6	16:00～17:00	金	20歳以上	10名	¥3,000	1月15日号

※ 1 募集予定等は、めぐろスポーツニュース紙面の関係で前後することがあります。

※ 2 日程等は、施設・講師の諸事情で変更することがあります。

※ 3 各教室の詳細はめぐろスポーツニュース発行前後の時期に「目黒区立碑文谷体育館 公式ホームページ・ポスター・チラシ」等でもご案内させていただきます。

※ 4 お問い合わせ 目黒区立碑文谷体育館 03-3760-1941 までお願いします。