

	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
1期	4/3～5/22		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	2/15号
	4/3～5/22		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	2/15号
	4/3～5/22		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	2/15号
	4/3～5/22		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	2/15号
	4/5～5/31 (5/3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	2/15号
	4/5～5/31 (5/3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	2/15号
	4/5～5/31 (5/3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	2/15号
	4/5～5/31 (5/3休み)		シニアからの正しいトレーニング(第1期) ～猫背・腰痛・ひざ痛改善から筋トレまで～	8	16:00～17:00	木	55歳以上	15名	¥4,000	2/15号
	4/5～5/31 (5/3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	2/15号
	4/6～6/1 (4/27・5/4休み)		はじめてのピラティス(第1期)	7	10:00～11:00	金	20歳以上	15名	¥3,500	2/15号
	4/6～6/1 (5/4休み)		タイチフィットネス(第1期)	8	11:15～12:15	金	20歳以上	10名	¥4,000	2/15号
	4/6～6/1 (5/4休み)		健康運動教室(第1期) ～カキラメソッド～	8	13:00～14:00	金	20歳以上	15名	¥4,000	2/15号
	4/6～6/1 (5/4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	2/15号
	4/6～6/1 (5/4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	2/15号
	4/6～6/1 (4/13・5/4休み)		バレエコンディショニング(第1期)	7	17:30～18:30	金	20歳以上	15名	¥3,500	2/15号
2期	5/29～7/31		ベビー・産後ヨガ教室(第2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	4/15号
	5/29～7/31		ボディメイク(第2期) ～基礎編～	10	13:00～14:00	火	20歳以上	15名	¥5,000	4/15号
	5/29～7/31		アンチエイジングストレッチ(第2期)	10	14:30～15:30	火	20歳以上	15名	¥5,000	4/15号
	5/29～7/31		ボディメイク(第2期) ～応用編～	10	19:00～20:00	火	20歳以上	15名	¥5,000	4/15号
	6/7～7/26		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	4/15号
	6/7～7/26		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	4/15号
	6/7～7/26		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	4/15号
	6/7～7/26		シニアからの正しいトレーニング(第2期) ～猫背・腰痛・ひざ痛改善から筋トレまで～	8	16:00～17:00	木	55歳以上	15名	¥4,000	4/15号
	6/7～7/26		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	4/15号
	6/8～8/3 (7/6休み)		はじめてのピラティス(第2期)	8	10:00～11:00	金	20歳以上	15名	¥4,000	4/15号
	6/8～8/3 (7/6休み)		タイチフィットネス(第2期)	8	11:15～12:15	金	20歳以上	10名	¥4,000	4/15号
	6/8～8/3 (7/6休み)		健康運動教室(第2期) ～カキラメソッド～	8	13:00～14:00	金	20歳以上	15名	¥4,000	4/15号
	6/8～8/3 (7/6休み)		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	4/15号
	6/8～8/3 (7/6休み)		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	4/15号
	6/8～8/3 (6/15・7/6休み)		バレエコンディショニング(第2期)	7	17:30～18:30	金	20歳以上	15名	¥3,500	4/15号

3期	8/7~10/9	ベビー・産後ヨガ教室(第3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	6/15号
	8/7~10/9	ボディメイク(第3期) ~基礎編~	10	13:00~14:00	火	20歳以上	15名	¥5,000	6/15号
	8/7~10/9	アンチエイジングストレッチ(第3期)	10	14:30~15:30	火	20歳以上	15名	¥5,000	6/15号
	8/7~10/9	ボディメイク(第3期) ~応用編~	10	19:00~20:00	火	20歳以上	15名	¥5,000	6/15号
	8/2~10/11 (9/20休み)	幼児体操(第3期)	10	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	木	①2歳 ②3歳	各15名	¥5,000	6/15号
	8/2~10/11 (9/20休み)	ヒーリングストレッチ(第3期)	10	13:00~14:00	木	20歳以上	15名	¥5,000	6/15号
	8/2~10/11 (9/20休み)	美姿勢骨盤シェイプ教室(第3期)	10	14:30~15:30	木	20歳以上	15名	¥5,000	6/15号
	8/2~10/11 (9/20休み)	シニアからの正しいトレーニング(第3期) ~猫背・腰痛・ひざ痛改善から筋トレまで~	10	16:00~17:00	木	55歳以上	15名	¥5,000	6/15号
	8/2~10/11 (9/20休み)	はじめてのヨガ(第3期) ~応用編~	10	19:00~20:00	木	20歳以上	15名	¥5,000	6/15号
	8/10~9/28	はじめてのピラティス(第3期)	8	10:00~11:00	金	20歳以上	15名	¥4,000	6/15号
	8/10~9/28	タイチフィットネス(第3期)	8	11:15~12:15	金	20歳以上	10名	¥4,000	6/15号
	8/10~9/28	健康運動教室(第3期) ~カキラムソッド~	8	13:00~14:00	金	20歳以上	15名	¥4,000	6/15号
	8/10~9/28	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	6/15号
	8/10~9/28	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	6/15号
	8/10~9/28	バレエコンディショニング(第3期)	8	17:30~18:30	金	20歳以上	15名	¥4,000	6/15号
4期	10/16~12/18	ベビー・産後ヨガ教室(第4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	8/15号
	10/16~12/18	ボディメイク(第4期) ~基礎編~	10	13:00~14:00	火	20歳以上	15名	¥5,000	8/15号
	10/16~12/18	アンチエイジングストレッチ(第4期)	10	14:30~15:30	火	20歳以上	15名	¥5,000	8/15号
	10/16~12/18	ボディメイク(第4期) ~応用編~	10	19:00~20:00	火	20歳以上	15名	¥5,000	8/15号
	10/18~12/20	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	8/15号
	10/18~12/20	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	8/15号
	10/18~12/20	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	8/15号
	10/18~12/20	シニアからの正しいトレーニング(第4期) ~猫背・腰痛・ひざ痛改善から筋トレまで~	10	16:00~17:00	木	55歳以上	15名	¥5,000	8/15号
	10/18~12/20	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	8/15号
	10/5~12/21 (11/23休み)	はじめてのピラティス(第4期)	10	10:00~11:00	金	20歳以上	15名	¥5,000	8/15号
	10/5~12/21 (11/23休み)	タイチフィットネス(第4期)	10	11:15~12:15	金	20歳以上	10名	¥5,000	8/15号
	10/5~12/21 (11/23休み)	健康運動教室(第4期) ~カキラムソッド~	10	13:00~14:00	金	20歳以上	15名	¥5,000	8/15号
	10/5~12/21 (11/23休み)	はじめてのヨガ(第4期) ~基礎編~	10	14:30~15:30	金	20歳以上	15名	¥5,000	8/15号
	10/5~12/21 (11/23休み)	リズムステップ運動教室(第4期)	10	16:00~17:00	金	20歳以上	10名	¥5,000	8/15号
	10/5~12/21 (11/16・11/23休み)	バレエコンディショニング(第4期)	9	17:30~18:30	金	20歳以上	15名	¥4,500	8/15号

5期	1/8~2/12	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	11/15号
	1/8~2/12	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	11/15号
	1/8~2/12	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	11/15号
	1/8~2/12	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	11/15号
	1/10~2/14	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	11/15号
	1/10~2/14	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	11/15号
	1/10~2/14	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	11/15号
	1/10~2/14	シニアからの正しいトレーニング(第5期) ~猫背・腰痛・ひざ痛改善から筋トレまで~	6	16:00~17:00	木	55歳以上	15名	¥3,000	11/15号
	1/10~2/14	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	11/15号
	1/11~2/15	はじめてのピラティス(第5期)	6	10:00~11:00	金	20歳以上	15名	¥3,000	11/15号
	1/11~2/15	タイチフィットネス(第5期)	6	11:15~12:15	金	20歳以上	10名	¥3,000	11/15号
	1/11~2/15	健康運動教室(第5期) ~カキラムソッド~	6	13:00~14:00	金	20歳以上	15名	¥3,000	11/15号
	1/11~2/15	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	11/15号
	1/11~2/15	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	11/15号
	1/11~2/15	バレエコンディショニング(第5期)	6	17:30~18:30	金	20歳以上	15名	¥3,000	11/15号
6期	2/19~3/26	ベビー・産後ヨガ教室(第6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	12/15号
	2/19~3/26	ボディメイク(第6期) ~基礎編~	6	13:00~14:00	火	20歳以上	15名	¥3,000	12/15号
	2/19~3/26	アンチエイジングストレッチ(第6期)	6	14:30~15:30	火	20歳以上	15名	¥3,000	12/15号
	2/19~3/26	ボディメイク(第6期) ~応用編~	6	19:00~20:00	火	20歳以上	15名	¥3,000	12/15号
	2/21~3/28 (3/21休み)	幼児体操(第6期)	5	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	木	①2歳 ②3歳	各15名	¥2,500	12/15号
	2/21~3/28 (3/21休み)	ヒーリングストレッチ(第6期)	5	13:00~14:00	木	20歳以上	15名	¥2,500	12/15号
	2/21~3/28 (3/21休み)	美姿勢骨盤シェイプ教室(第6期)	5	14:30~15:30	木	20歳以上	15名	¥2,500	12/15号
	2/21~3/28 (3/21休み)	シニアからの正しいトレーニング(第6期) ~猫背・腰痛・ひざ痛改善から筋トレまで~	5	16:00~17:00	木	55歳以上	15名	¥2,500	12/15号
	2/21~3/28 (3/21休み)	はじめてのヨガ(第6期) ~応用編~	5	19:00~20:00	木	20歳以上	15名	¥2,500	12/15号
	2/22~3/29	はじめてのピラティス(第6期)	6	10:00~11:00	金	20歳以上	15名	¥3,000	12/15号
	2/22~3/29	タイチフィットネス(第6期)	6	11:15~12:15	金	20歳以上	10名	¥3,000	12/15号
	2/22~3/29	健康運動教室(第6期) ~カキラムソッド~	6	13:00~14:00	金	20歳以上	15名	¥3,000	12/15号
	2/22~3/29	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	12/15号
	2/22~3/29	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	12/15号
	2/22~3/29	バレエコンディショニング(第6期)	6	17:30~18:30	金	20歳以上	15名	¥3,000	12/15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。