

○ 東京体育館の事業（4月・5月）

事業名	開催日時	概要（内容・申込方法等）	対象及び定員	参加料	問い合わせ
シニアのための卓球クリニック	4月24日(火)9:30~12:30	東京2020大会の会場となる東京体育館メインアリーナで、50歳以上の方を対象に卓球の実技講習会を開催します。初心者でも楽しめる内容です。お気軽にご参加ください！ 持ち物／動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット 申込み／受付中(定員になり次第締切)	対象：50歳以上の方 定員：80名	1,000円	スマイルスポーツ事業センター (公益財団法人東京都スポーツ文化事業団) 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 フリーダイヤル：0120-612-001 携帯・PHSから：03-5474-2150 ※受付時間：平日10:00~17:00 ホームページ：http://smilesports.jp/
ボクシングエクササイズ体験	5月9日(水)19:00~20:30	ボクシング未経験者・初心者を対象にボクシング教室を行います。初歩的な内容からミット打ち、ボクシングエクササイズ等丁寧に指導いたします。女性の方もお気軽にご参加ください！ ※定員になり次第締切 持ち物／動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、軍手 申込み／受付中(定員になり次第締切)	対象：15歳以上の方(中学生を除く) 定員：80名	1,000円	
ジュニア選手のメンタルトレーニング	5月12日(土)9:30~12:00	勝つためには「心・技・体」のバランスがとても大切です。本番で本来の力を発揮するためにメンタルトレーニングについて学んでみませんか？保護者の方、指導者の方の参加も大歓迎です。 持ち物／筆記用具 申込み／3月12日(月)から(定員になり次第締切)	対象：中学、高校生及びその保護者または指導者 定員：60名	中学・高校生500円 一般1,000円	
ジュニアスポーツ指導者育成セミナー	5月13日(日)10:00~12:00	正しい動きの基礎となる、立ち方・歩き方等は、普段は意識しない習慣的な動作・姿勢から改善しますが、これは自分自身が気づいたからこそ再現でき、定着させることができます。このように、選手に「気づかせる」には指導者の「対話力」が重要です。学んだ翌日から生かせる「対話力」、楽しく学びませんか？ 持ち物／筆記用具 申込み／3月12日(月)から(定員になり次第締切)	中学・高校生のスポーツ指導者、保護者の方 定員：60名	1,000円	
ランニングフォームセミナー	5月24日(木)19:00~21:00	体の仕組みや歩き方、走り方を基礎から学ぶことのできるセミナーです。日常生活の中でできるストレッチの方法も紹介します。これからランニングを始めようとしている方やキレイに走りたいという方などは是非ご参加ください。平日の夜間開催ですでお仕事帰りにもご参加いただけます。 講師：齊藤 太郎氏(NPO法人ニッポンランナーズ)他 持ち物／筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ 申込み／3月19日(月)から(定員になり次第締切)	対象：15歳以上の方(中学生を除く) 定員：80名	1,000円	
親子で一緒に！親子体操教室	5月30日(水) ①1歳半~3歳児クラス13:30~14:30 ②3歳~5歳児クラス15:30~16:30	運動(遊び)を通じて親子のスキンシップを育む体操教室です。お子さんと一緒に楽しく運動不足を解消しましょう。 持ち物／動きやすい服装、飲料、タオル 申込み／3月19日(月)から(定員になり次第締切)	対象：1歳半~5歳のお子様と保護者 定員：各20組40名	1,000円	

○ 駒沢オリンピック公園総合運動場の事業（4月・5月）

事業名	開催日時	概要（内容・申込方法等）	対象及び定員	参加料	問い合わせ
駒沢チャレンジ体操教室 第1期	4月10日、17日、24日、5月1日、22日、29日 (全て火曜日)全10回 ①幼児クラス 15:30~16:10 ②小学生クラス 16:30~17:20	コーディネーショントレーニング(神経系の発達を促すトレーニング)を用いた遊びを通じて体を鍛え、バランス感覚を養う運動教室です。 持ち物／動きやすい服装 申込み／受付中(定員になり次第締切)	対象：①幼児(5・6歳) ②小学1~3年生 定員：各20名	①6,500円 ②7,500円	NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト 電話：03-5809-5735 FAX：03-5809-5888 メール：mip@mip-sports.com
駒沢ジュニアテニスアカデミー 第1期	4月10日、17日、24日、5月8日、15日、22日、29日 (全て火曜日)全10回 ①年中・年長児クラス 14:45~15:45 ②小学校低学年クラス 16:00~17:00 ③小学校高学年クラス 17:10~18:10	最も才能が伸びる時期のジュニア世代を対象に、プロのテニスコーチが基本技術を指導し、選手を育成します。 持ち物／テニスのできる服装、飲料、タオル、運動靴 申込み／受付中(定員になり次第締切)	対象：①年中・年長児 ②小学校低学年 ③小学校高学年 定員：各クラス20名	15,500円	株式会社エッグボール駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局 電話：03-6906-9823 メール：komazawa@eggball.jp
ソサイチリーグ	5月18日、25日 6月8日、29日 (全て金曜日) ①学生の部 17:00~19:00 ②一般の部 19:00~21:00	サッカーコート半面、8人制、オフサイドなし、交代自由などサッカーとフットサルをうまく融合したルールで試合を行います。8人以上のチーム単位でお申し込みください。 申込み／受付中(定員になり次第締切)	対象：①15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム ②18歳以上8名以上で構成されるチーム 定員：各回8チーム	①17,300円/1チーム ②21,600円/1チーム	NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト 電話：03-5474-2119 メール：contact@total-futsal.jp

○ 東京武道館の事業（4月・5月）

事業名	開催日時	概要（内容・申込方法等）	対象及び定員	参加料	問い合わせ
柔道(青少年広域武道稽古)	4月11日・18日・25日、5月9日・16日・23日・30日(全て水曜日。年度を通じての開催ですが、途中からの参加も可能です。) 各日17:00~18:30	柔道をしてみたい！もっと上達したい小・中学生の皆さん、東京武道館で楽しく稽古をしてみませんか。 持ち物／柔道衣(柔道をはじめて間もない方で、柔道衣のない方には貸出しをしております。) 申込み／稽古日にご来館ください。(開始30分前から受付)※事前予約は不要です。	対象：小・中学生 定員：各回20名	各回250円	スマイルスポーツ事業センター (公益財団法人東京都スポーツ文化事業団) 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 フリーダイヤル：0120-612-001 携帯・PHSから：03-5474-2150 ※受付時間：平日10:00~17:00 ホームページ：http://smilesports.jp/
剣道(青少年広域武道稽古)	4月13日・20日・27日、5月11日・18日・25日(全て金曜日。年度を通じての開催ですが、途中からの参加も可能です。) 各日17:00~18:30	剣道をしてみたい！もっと上達したい小・中学生の皆さん、東京武道館で楽しく稽古をしてみませんか。 持ち物／竹刀、剣道具、剣道着または運動着(竹刀・剣道具をお持ちでない方には貸出しをしております。) 申込み／稽古日にご来館ください。(開始30分前から受付)※事前予約は不要です。	対象：小・中学生 定員：各回20名	各回250円	

○東京辰巳国際水泳場の事業（4月・5月）

事業名	開催日時	概要（内容・申込方法等）	対象及び定員	参加料	問い合わせ
ベビースイミングスクール	4月9日(月)・12日(木)・19日(木)・23日(月) 5月3日(木)・10日(木)・17日(木)・21日(月) ※4月23日、5月21日は振替練習日 基本月3回 A)9:30~10:30 B)11:00~12:00	生後6ヶ月以上4歳未満の子供と保護者を対象としたスイミングスクールです。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対 象：生後6ヶ月以上4歳未満のお子様と保護者 定 員：各140組280名	5,040円/月	<p>東京辰巳国際水泳場 〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 電話：03-5569-5061 ※受付時間：平日9:00~19:00 ホームページ：http://www.tatsumi-swim.net/</p>
こども水泳スクール	(1)4月10日・17日・24日、5月1日・8日・15日(全て火曜日) (2)4月11日・18日・5月2日・9日・16日(全て水曜日) (3)4月12日・19日・5月3日・10日・17日(全て木曜日) (4)4月13日・20日・5月4日・11日・18日(全て金曜日) (5)4月 9日・23日・5月7日・21日(全て月曜日) (1)~(4)は基本月3回(5)は基本月2回 ※各曜日、不足分は振替練習有 (1)~(5)いずれも、 ①幼児(3歳~6歳・未就学児)15:20~16:20 ②児童(小学生・中学生)(初級)16:20~17:20 ③児童(小学生・中学生)(中・上級)17:20~18:20	幼児から小学生・中学生までを対象に、水泳の練習を行います。 申込み/(1)~(5)いずれも、受付中(定員になり次第締切)	対 象：幼児(3歳以上)から小学生・中学生まで 定 員：(1)~(5)いずれも、 ①幼児50名 ②児童100名(初級) ③児童100名(中・上級)	(1)~(4)5,040円/月 (5)3,360円/月	
上級者ジュニアスイミングスクール	4月10日(火)・13日(金)・17日(火)・20日(金)・24日(火) 5月1日(火)・4日(金)・8日(火)・11日(金)・15日(火)・18日(金) 基本月6回 ※不足分は振替練習有 17:20~18:30	4泳法取得者を対象に、泳ぎ込みやフォームチェック、メンタルトレーニングを行います。 ※参加基準タイムがございます。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対 象：4泳法をマスターしているお子様(小学生~中学生) ※200m個人メドレー参加 基準タイム有 定 員：30名	6,720円/月	
ベビー・リトル体育スクール	4月11日・18日・24日※、5月2日・9日・16日(全て水曜日) 基本月3回 ※24日は火曜日 ①ベビーコース11:10~11:50 ②リトルコース14:10~15:00	お子様とスキンシップやコミュニケーションを図ります。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対 象：①ベビーコース：1歳以上(歩行が出来る)のお子様と保護者 ②リトルコース：2歳~3歳未満のお子様 定 員：①20組40名 ②20名	5,040円/月	
こども体育スクール	4月10日(火)・11日(水)・13日(火)・17日(火)・18日(水)・20日(金)・24日(火) 5月1日(火)・2日(水)・4日(金)・8日(火)・9日(水)・11日(金)・15日(火)・16日(水)・18日(金) ※各月内で基本月3回選択 ①幼児(4歳~6歳) 15:30~16:30 ②児童(小学1~3年生) 16:30~17:30 ③児童(小学4~中学生) 17:30~18:30	幼児から小学生・中学生までを対象に、体育の練習を行います。 申込み/受付中(定員になり次第締切) ※お申し込み時のみ、火曜日・水曜日・金曜日のいずれかの曜日選択が必要。	対 象：幼児(4歳以上)から小学生・中学生まで 定 員：①幼児30名(4歳~6歳) ②児童50名(小学1~3年生) ③児童50名(小学4~中学生)	5,040円/月	
キッズダンススクール	4月12日・18日※、19日、5月3日・10日・17日(全て木曜日) 基本月3回 ※18日は火曜日 ①幼児(4歳~6歳) 15:20~16:20 ②児童(小学1~3年生) 16:20~17:20 ③児童(小学4~中学生) 17:20~18:20	幼児から小学生・中学生までを対象に、キッズダンスの練習を行います。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対 象：幼児(4歳以上)から小学生・中学生まで 定 員：①幼児20名(4歳~6歳) ②児童20名(小学1~3年生) ③児童20名(小学4~中学生)	5,040円/月	
フラダンススクール	4月10日・17日、5月1日・15日(全て火曜日) 基本月2回 13:45~15:00	本場のフラダンスを堪能していただけます。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対 象：18歳以上の女性 定 員：30名	3,150円/月	

○若洲海浜公園ヨット訓練所の事業（4月・5月）

事業名	開催日	概要	対象	参加料	問い合わせ
ヨット教室 一般初級コース	4月土曜日コース：4月28日・5月5日・12日・19日 4月日曜日コース：4月29日・5月6日・13日・20日 5月土曜日コース：6月2日・9日・16日・23日 5月日曜日コース：6月3日・10日・17日・24日 いずれも9:00から16:00まで	ヨットに初めて乗る方、久しぶりに乗る方向けのクラス インストラクターがーから教えます。 申込み/4月開催は3月1日(木)から受付、5月開催は4月1日(日)から、開催初日の5日前までに電話またはインターネット・FAX受付(先着順)	対象：一般(高校生以上) 定員：20名	7,000円/1日	<p>若洲ヨット訓練所 電話：03-5569-6703 FAX：03-5569-6719 ※受付時間：9:00~17:00(火曜定休) ホームページ http://www.tptc.co.jp/park/03_06</p>
ヨット教室 中級コース	4月コース：4月7日・8日・14日・15日・21日・22日・28日・29日・30日 5月コース：5月3日・4日・5日・6日・12日・13日・19日・20日 いずれも9:00から16:00まで	中級者向けのクラスです。 一人で操舵できるようにインストラクターが指導します。 申込み/4月開催は3月1日(木)から受付、5月開催は4月1日(日)から、開催初日の5日前までに電話またはインターネット・FAX受付(先着順)	対象：一般(高校生以上) 定員：20名	7,000円/1日	