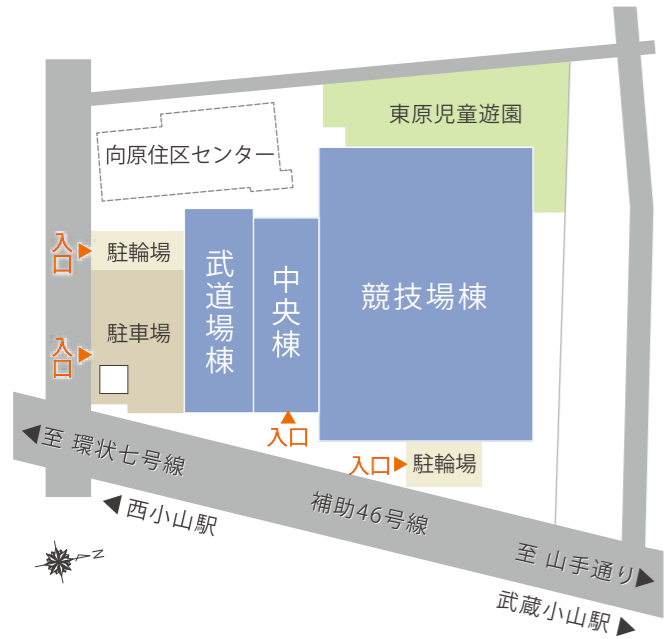
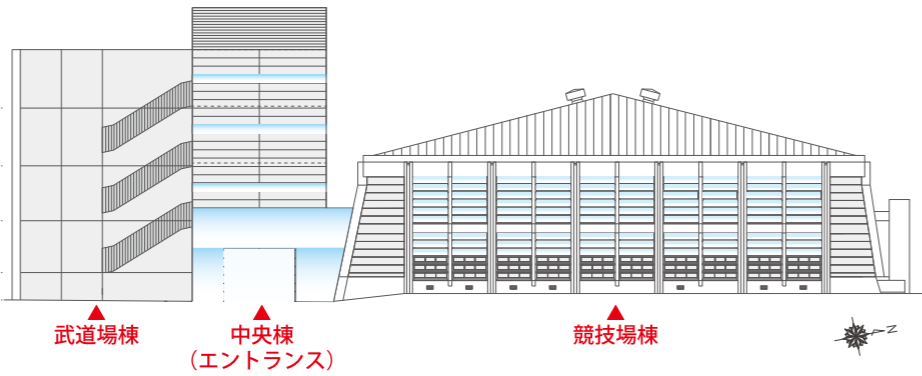


□フロア案内

- 5階 弓道場
- 4階 第2格技場（フローリング）
- 3階 第1格技場（畳）
- 2階 トレーニング室・スタジオ
- 1階 競技場・エアライフル場・受付



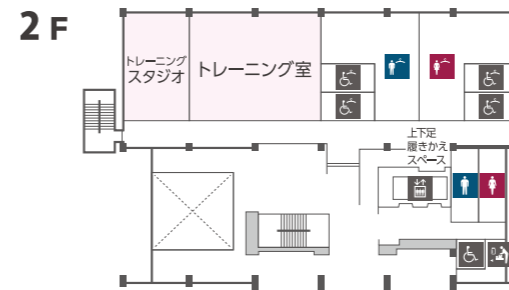
□全館共通の注意点

- ・館内では職員および指導員の指示に従ってください。指示に従っていただけない場合には、退館していただくことや次回以降のご利用をお断りすることがあります。
- ・貴重品については各自で責任を持って保管ください。盗難・紛失に関して、一切の責任を負いかねます。
- ・施設内での飲酒、酒気を帯びてのご利用、危険な行為及び他の利用者への迷惑行為は禁止します。
- ・敷地内は全面禁煙です。（加熱式たばこ・電子たばこ含む） ・営利目的・宗教・政治活動等のご利用はできません。
- ・安全のため、自己責任・団体責任において保険の加入をおすすめします。 ・充電目的の電源利用はできません。
- ・ペットを連れての来館、危険物の持ち込みは固くお断りします。（補助犬可）
- ・区の事業、各種大会の開催、工事等によるプログラムの変更、または臨時に休場することがあります。館内掲示、中央体育館公式ホームページにてご確認ください。

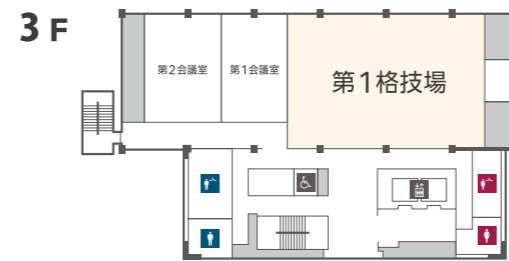


エントランスホール 受付・券売機	エアライフル場 9m × 13m [118㎡] 7射座
----------------------------	---------------------------------------

競技場 35m × 38m [1,346㎡] 観客席：298席	
バスケットボールコート 2面	卓球台 30台
バレーボールコート 2面	ソフトテニス 2面
バドミントンコート 8面	フットサルコート 2面



トレーニング室 9,7m × 12m [117㎡]



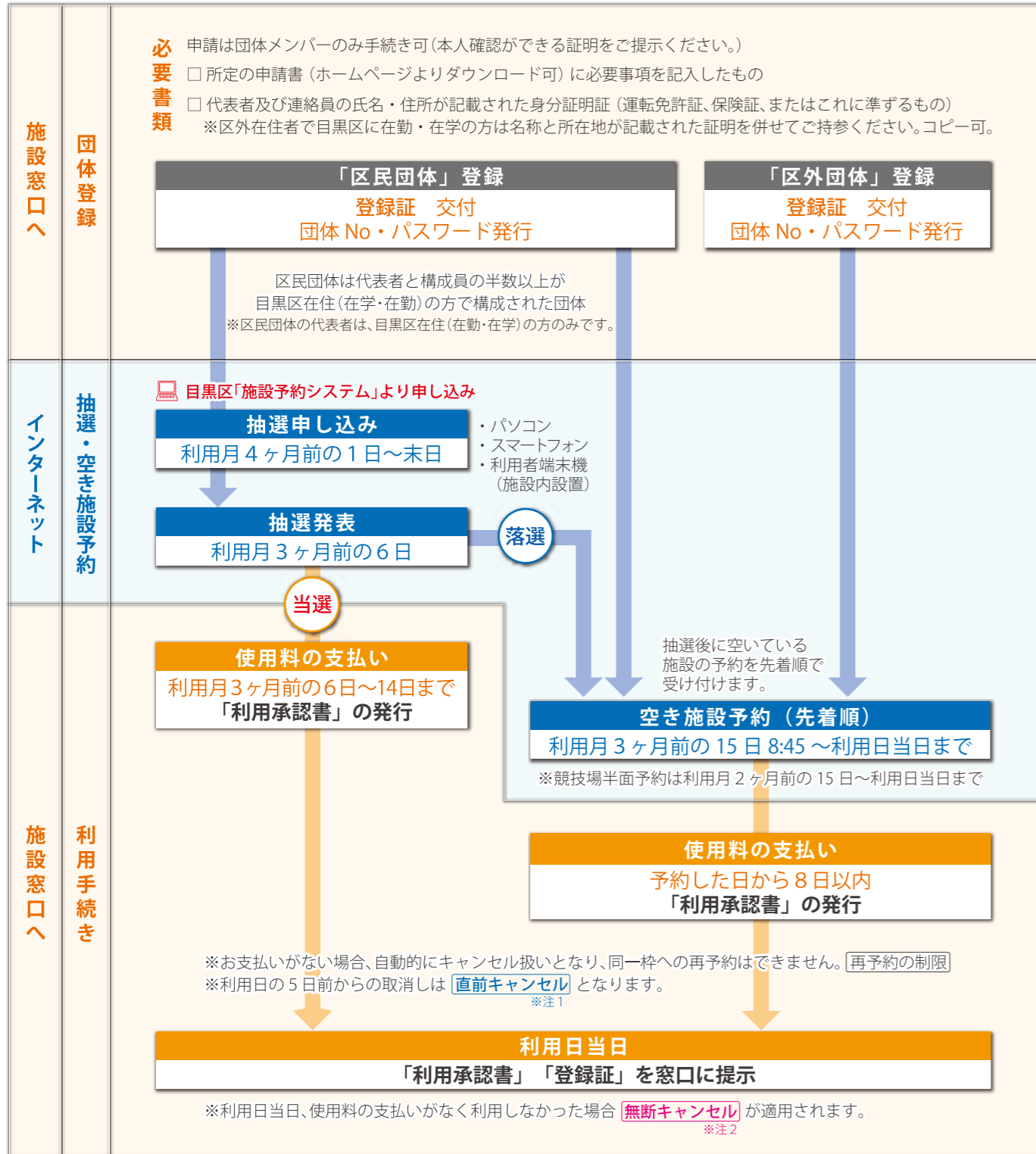
トレーニングスタジオ 9,7m × 6m [59㎡]	第1格技場（畳） 12m × 18m [219㎡]
--------------------------------------	-------------------------------------



第2格技場（フローリング） 12m × 27m [330㎡]	弓道場 10m × 36m [367㎡] 矢道 28m・5人立ち
--	---



□ 利用までの流れ



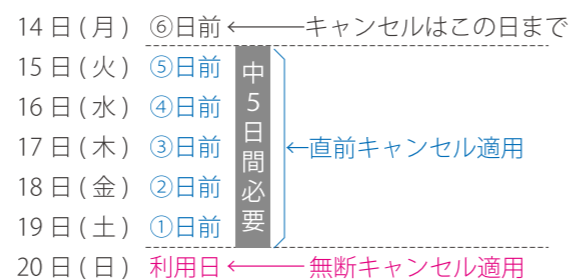
※注1: 直前キャンセル

利用日の5日前からの取消しは「直前キャンセル」が適用されます。「直前キャンセル」を3回行うと「無断キャンセル」と同様の取扱いとなります。

※注2: 無断キャンセル

予約取消しの手続きを行わず、使用料を納めずに当日、施設を利用しなかった場合、「無断キャンセル」が適用され、事象発生日から3ヶ月間「抽選申込」と「空き施設予約」ができなくなります。利用制限が適用される前までに予約が確定しているものについては、制限は掛からずご利用いただけます。

【例】



□ 貸切利用料金 ※貸切枠はP6・7ページ参照

施設		区民団体				区外団体			
		午前 9:00-12:00	午後① 12:20-15:20	午後② 15:40-18:40	夜間 19:00-22:00	午前 9:00-12:00	午後① 12:20-15:20	午後② 15:40-18:40	夜間 19:00-22:00
競技場	全面	12,300円	15,400円	15,400円	18,400円	24,600円	30,700円	30,700円	36,900円
	半面	6,150円	7,700円	7,700円	9,200円	12,300円	15,350円	15,350円	18,450円
第1格技場		1,900円	2,300円	2,300円	2,800円	3,700円	4,600円	4,600円	5,600円
第2格技場		2,700円	3,400円	3,400円	4,100円	5,500円	6,800円	6,800円	8,200円
弓道場		1,100円	1,400円	1,400円	1,800円	2,200円	2,900円	2,900円	3,500円
エアライフル場		—	3,500円	3,500円	4,200円	—	7,000円	7,000円	8,300円
トレーニングスタジオ	9:00-12:00	500円	600円	600円	700円	900円	1,200円	1,200円	1,400円
	12:00-15:00								
	15:00-18:00								
	18:00-21:00								

□ 貸出器具料金 ※数に限りがあります。

ラケット (卓球・ソフトテニス・バドミントン)	
大人(高校生以上) 50円	子ども(中学生以下) 20円

□ 競技場備品料金

電光装置 (半面1セット)※全面は2セット	マイク・音響装置 (全面利用時のみ使用可)
1セット/3時間 600円	3時間 500円

□ 貸切利用時の注意点

【施設共通】

- 利用日当日「利用承認書」「利用者登録証」を受け付け窓口にご提示ください。虚偽の申請や利用権利の譲渡が判明した場合、ご利用をお断りします。
- 各種発表会・運動会・大会開催・おおむね100名以上でのご利用は、お申し出ください。事前の打ち合わせが必要です。(施設により利用種目に限りがあります。)
- 館内の清掃・点検・他の利用者との混乱を防ぐため、利用時間帯を確認の上、ご来館ください。
- 利用時間は入場から退場までの時間で、準備・片付け・掃除・更衣(シャワー)までを含みます。
- ロビー・観覧席以外での飲食は固くお断りします。ゴミは各団体でお持ち帰りください。
- 利用中に建物および設備・器具等を破損、紛失、汚損したときは、相当する品物または相当額の弁償をしていただきます。
- 登録および施設使用料支払い後の取り消し等、貸切利用についての詳細は『目黒区公式ホームページ→オンラインサービス→施設予約システム(スポーツ施設)』にてご確認ください。

【競技場】

- 屋内用シューズ(靴の裏が生ゴムか白、またはノンマーキングラバーのもの)が必要です。サンダル、床を傷つける恐れのある靴でのご利用はできません。
- 備付器具(支柱等)および貸出可能器具以外は各団体でお持ちください。ボール・ビブス等、また消耗品の貸出は行っておりません。(シャトル・卓球ボールは窓口にて販売あり)
- マイク・音響・電光装置(得点版)のご利用は、お申し出ください。※電光装置は事前にお電話にてご予約ください。
- ハンドボールは、松やに禁止

【エアライフル場】

- 団体登録は、中央体育館の窓口のみ。予約は利用日1週間前まで。利用には事前の連絡が必要です。
- 「銃所持許可証」持参の方のみのご利用となります。銃の貸し出しはございません。

【弓道場】

- 素足禁止(足袋もしくは木綿素材の靴下着用)
- 団体登録は、中央体育館の窓口のみ。貸出器具(弓・矢・的など)はありません。

【第1格技場】裸足でのご利用が原則です。

【第2格技場】シューズを履いてのご利用はできません。

【スタジオ】ヒールを使用する場合、ヒールキャップの着用が必要です。

[個人利用] 一般公開について

□ 利用までの流れ ※一般公開「トレーニング」はP8・9ページ参照

一般公開とは、初心者・経験者を問わず利用できる個人を対象としたプログラムです。団体でのご利用はお断りいたします。各種目に指導員を配置していますので、お一人でも気軽に、ご利用いただけます。予約は不要。※ビームライフルは定員制のため当日、電話予約が必要です。

□ 利用料金 券売機にて「利用券」をご購入ください。定期券は受付にて申請ください。

	利用券	定期券 [剣道・柔道・弓道・トレーニング]		
		1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月
大人 (高校生以上)	300円	3,600円	10,800円	18,000円
こども (中学生以下)・65歳以上・障がいのある方	150円	1,800円	5,400円	9,000円

区内在住 (在学・在勤) の方は定期券を購入いただけます。受付にて申請ください。ご購入には、区内在住 (在学・在勤) を確認できる証明の提示が必要です。(例：免許証・保険証・学生証等) 先付け期日の定期券は発行いたしません。

□ 貸出器具 券売機で器具券をご購入ください。※数に限りがあります。

器具	大人 (高校生以上)	料金
[剣道防具・なぎなた防具・なぎなた・和弓]	大人 (高校生以上)	50円
[卓球・バドミントン・ソフトテニス]	こども (中学生以下)	20円

□ 持ち物

- 運動に適した服装
- 競技場プログラムは、屋内用シューズ (靴の裏が生ゴムか白、またはノンマーキングラバーのもの)
- バドミントンはシャトル、卓球はボール持参 (受付にて販売あり)
- 弓道は、素足禁止 (足袋もしくは木綿素材の靴下着用)
- エアライフルは「銃砲所持許可証」「エアライフル銃」持参



□ 一般公開参加上の注意点

- 入場は終了時間の ① 30分前 (競技場・トレーニング室・エアライフル場) まで、② 1時間前 (第1格技場・第2格技場・弓道場) まで。
- 小・中学生の利用は 20:00 まで。
- 18:30 以降の小学生の参加は、保護者の送迎が必要です。
- 安全にプレーを楽しんでいただくため、職員や指導員の指示に従ってください。
- ご参加の際は、準備・後片づけにご協力ください。
- 個人を対象としています。団体でのご利用はご遠慮ください。
- プログラムは区の事業、施設整備等で臨時休場する場合があります。館内掲示・中央体育館公式ホームページにてご確認ください。

□ 一般公開スケジュール

武道場棟	月	火	水	木	金	土	日・祝
エアライフル場	午前 9:00 12:00					エアライフル 9:00~11:30 【有資格者のみ】	エアライフル 【有資格者のみ】 9:00~11:30
	午後① 12:20 15:20	貸切	貸切		貸切	エアライフル 13:00~16:30 【有資格者のみ】	エアライフル 【有資格者のみ】 13:00~16:30
	午後② 15:40 18:40	貸切					ビームライフル 【10歳以上】 17:00~18:00 (4名) 18:00~19:00 (4名) 19:00~20:00 (4名)
	夜間 19:00 22:00	貸切	貸切	エアライフル 18:30~21:00 【有資格者のみ】	貸切	エアライフル 18:00~20:30 【有資格者のみ】	※要電話予約 (当日先着順) ① 03(3714)9591 区内在住 (在学・在勤) → 午前10:00より受付 区外利用者 → 午前10:15より受付

バドミントン・卓球・ニュースポーツなどで遊べます。※屋内シューズ持参

競技場棟	月	火	水	木	金	土	日・祝	
競技場	午前 9:00 12:00	貸切	ソフトテニス 9:00~11:30 【小学4年生以上】	さわやか リズム健康体操 10:00~11:30 【高校生以上】	バレーボール 9:00~11:30 【中学生以上】	バドミントン 9:00~11:30 ※シャトル持参 【中学生以上】	【第1・3土曜日】 スポーツ広場 9:00~11:30 【年齢制限なし】	貸切
	午後① 12:20 15:20	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
	午後② 15:40 18:40	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
	夜間 19:00 22:00	貸切	卓球 ※ボール持参 19:00~21:30 【小学生以上】	バドミントン ※シャトル持参 19:00~21:30 【小学4年生以上】	【第1・3・5木曜】 バスケットボール 19:00~21:30 【中学生以上】 【第2・4木曜】 ソフトテニス 19:00~21:30 【小学4年生以上】	貸切	貸切	貸切

武道場棟	月	火	水	木	金	土	日・祝	
第1格技場 (畳)	午前 9:00 12:00	貸切	シニアストレッチ 健康体操 10:00~11:30 【65歳以上】	親子リズム体操 10:00~11:30 【2~5歳とその保護者】	貸切	シニアリズム 健康体操 10:00~11:30 【60歳以上】	合気道 ※日曜のみ 9:30~11:30 【中学生以上】	
	午後① 12:20 15:20	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	
	午後② 15:40 18:40	柔道 17:00~18:30 【小・中学生のみ】	貸切	貸切	柔道 17:00~18:30 【小・中学生のみ】	貸切	柔道 16:10~18:30 【小・中学生のみ】	貸切
	夜間 19:00 22:00	18:10~20:00 【中学生以上】	空手道 19:00~21:30 【小学生以上】	貸切	18:10~20:00 【中学生以上】	貸切	18:10~20:00 【中学生以上】	貸切

※祝日は貸切

第2格技場 (フローリング)	月	火	水	木	金	土	日・祝	
第2格技場 (フローリング)	午前 9:00 12:00	貸切	貸切	なぎなた 9:00~11:30 【小学生以上】	貸切	貸切	貸切	剣道 9:00~11:30 【中学生以上】
	午後① 12:20 15:20	貸切	貸切	剣道 13:00~15:00 【中学生以上】	貸切	貸切	貸切	初心者剣道 12:20~14:30 【中学生以上】
	午後② 15:40 18:40	子ども剣道 15:40~18:40 【6歳~中学生】	貸切	子ども剣道 15:40~18:40 【6歳~中学生】			貸切	居合道・杖道 14:30~21:30 ※杖道18:00~19:30 【高校生以上】
	夜間 19:00 22:00	剣道 19:00~21:30 【中学生以上】			なぎなた 19:00~21:30 【小学生以上】	剣道 19:00~21:30 【中学生以上】	剣道 19:00~21:30 【中学生以上】	

弓道場	月	火	水	木	金	土	日・祝	
弓道場	午前 9:00 12:00	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	弓道 9:00~18:30 ※日曜16:00~初心者優先 【中学生以上】	
	午後 12:20 18:40	弓道 12:20~21:30 【中学生以上】					弓道 9:00~21:30 【中学生以上】	貸切
	夜間 19:00 22:00							貸切

スタジオオ	月	火	水	木	金	土	日・祝	
スタジオオ	午前 9:00 12:00	ショートレッシン 【トレーニング室利用者のみ】					貸切	貸切
	午後① 12:20 15:00	① 9:15~9:45 ② 11:00~11:30 ③ 13:00~13:30					貸切	貸切
	午後② 15:40 18:00	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	
	夜間 18:00 21:00	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	

□ **利用時間** 9:00～22:00（最終入場 21:30）
※ 利用時間は入館から退館までの時間にトレーニング・更衣・シャワーの利用時間を含みます。

□ **利用対象** 高校生以上

□ **利用料金** 券売機にて「利用券」を購入し、 トレーニング室へお持ちください。

	利用券	定期券 〔トレーニング〕		
		1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月
大人（高校生以上）	300円	3,600円	10,800円	18,000円
65歳以上・障がいのある方	150円	1,800円	5,400円	9,000円

□ **定期券** 区内在住（在学・在勤）の方は定期をご購入いただけます。

- 受付にて申請ください。ご購入には、区内在住（在学・在勤）を確認できる証明の提示が必要です。（例：免許証・保険証・学生証等）先付け期日の定期券は発行いたしません。
- 定期券は、有効期間内にトレーニング室を何回でもご利用いただけます。
- ご利用は、券面記載氏名の本人のみ有効です。

□ **持ち物**



屋内用
シューズ



運動に適した服装
タオル等



水分補給（蓋つきのもの）
※ビン・缶・紙パックはお持ち込みいただけません。

□ **着替え**

- 着替え、お手持ち品は2階更衣室のロッカーをご利用ください。1回 100円（開錠時に返金）
- 屋内用シューズへのお履き替えは、2階の「下足入れ」をご利用ください。
- 貴重品ロッカーは1階ホールに設置されています。

□ **初回利用** 初めてご利用される方は、『初回者講習』を受講してください。ご利用について・マシンの説明を行います。予約不要。随時受け付けています。トレーナーまでお申し出ください。

□ **ご注意**

- 入場には屋内用シューズが必要です。裸足、サンダル等でのご利用はできません。お忘れの場合は、ご入場いただけません。
- トレーニング室内での携帯電話のご使用はご遠慮ください。
- 酒気を帯びた方、体調不良や医師に運動を不相当とされている方、伝染病疾患またはその恐れがある方、他の方の迷惑になる行為をする方、トレーナー・職員の指示に従えない方は、ご利用をお断りする場合がございます。
- 心臓疾患・肝臓疾患・糖尿病などの既往歴がある方は医師とご相談の上、ご利用ください。また、ご利用の際はトレーナーまでお申し出ください。



体組成測定（無料）

体組成計は体脂肪率と筋肉を部位別に分析しプロポーショナル作りや筋力トレーニングに必要な情報を判定します。

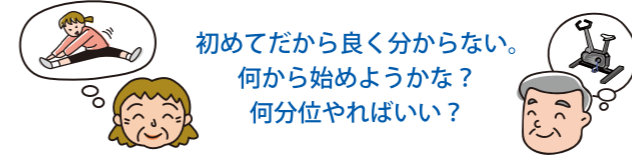


- 体重
- 体脂肪率
- 脂肪量
- 除脂肪量
- 筋肉量
- 水分量
- 骨量

測定・判定・分析

結果をもとに「身体の状態」「健康維持・増進」に必要な情報をトレーナーがご説明いたします。また、継続したトレーニング後、再度、体組成測定を行い、身体の変化を確認することもできます。

トレーニングメニューの作成



トレーナー 体組成測定結果をもとに、個人の目標や目的に合わせた効果的なトレーニングメニューをご提案・作成いたします。お気軽にご相談ください。

ショートレッスン

スタジオにて「ショートレッスン」を開催しています。ストレッチやエクササイズなど、お気軽にご参加いただける内容となっています。当日、会場にてご確認ください。状況により告知なく中止する場合や変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土・日・祝
9:15 - 9:45	○	○	○	○	○	×
11:00 - 11:30	○	○	○	○	○	×
13:00 - 13:30	○	○	○	○	○	×

- ・「トレーニング室利用券」で、ショートレッスンへご参加いただけます。
- ・定員を超えた場合、抽選となります。予めご了承ください。
- ・途中からの参加はできません。

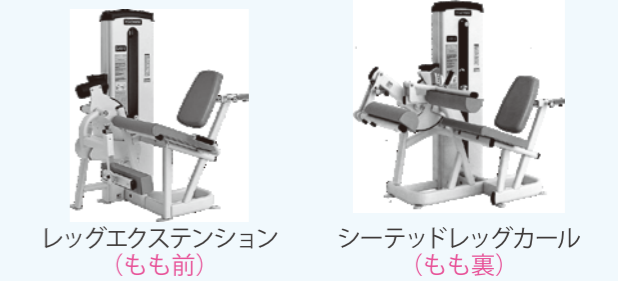


主な器具

有酸素系マシン [心肺機能の向上・脂肪燃焼]



筋力系マシン [筋力向上・体力維持]



トレーニングアイテム



■ 利用時間

教室・講習会は、申込制のプログラムです。開催時期・詳細は、中央体育館公式ホームページ・目黒区公式ホームページ・めぐろスポーツニュース(毎月15日発行)にてご案内しています。募集期間をご注意の上、期間内にお申し込みください。

目黒区公式ホームページ
<https://www.city.meguro.tokyo.jp/>

中央体育館公式ホームページ
<https://meguro-taiiku.com/>



■ 申込方法

	1) 申込書	2) 往復ハガキ	3) インターネット
申込方法	窓口へ持参・FAX	投函	目黒区ホームページ「申し込みフォーム」
抽選結果連絡方法	ハガキ	ハガキ	メール

1) 申込書を窓口へ持参または FAX

申込書は中央体育館公式ホームページよりダウンロードいただけます。FAX 送信後は、お電話にて施設側の着信をご確認ください。

TEL : 03-3714-9591 FAX : 03-3714-9540

2) 往復ハガキ

- ① プログラム名
- ② 参加者氏名 (ふりがな) ※小学生以下は保護者氏名
- ③ 年齢・小学生は学年
- ④ 〒・住所
- ⑤ 電話1、電話2 (2は1で連絡がつかない場合の連絡先)
- ⑥ 区外在住者で目黒区に在勤・在学の方は名称と所在地

3) インターネット

目黒区公式ホームページ
 [イベント情報 → スポーツ → 中央体育館 募集開始の教室] よりお申し込み。

インターネットからのお申し込みは申込期間内のみ有効です。募集延長の場合は、ご利用いただけません。「フォーム」よりお申し込み後、2～3日以内に中央体育館より「申込完了メール」を返信しています。届かない場合、返信用のアドレス登録を再度ご確認ください。入力ミスにより、返信が届かない状況が発生しております。お使いのセキュリティソフト、メールソフト、サーバーによっては、当館からの通知メールを迷惑メールと判断し、受信拒否や削除してしまう場合があります。ご利用先のマニュアル等をご覧のうえ、メールが正常に届くよう設定をお願いします。なお、当館からのメールは、「@meguro-taiiku.com」のドメインより送信されます。

■ ご注意

- 締切日必着
- 複数のプログラムをお申し込みの場合、当選した全ての受講を前提とします。
- 開催日時が同じ教室には同時にお申し込みいただけません。
- 受講はお申し込み者で本人とします。
- 受講料は一括支払いです。納入後の返金は原則いたしません。
- 当選・落選の結果が開催前までに届かない場合は、お問い合わせください。
- ご都合により参加をキャンセルされる場合は、事前にご連絡をお願いします。
- 会場内での携帯電話のご使用はご遠慮ください。
- 教室風景等を撮影した写真は広報活動などに使用する場合がございませ。予めご了承ください。



リフレッシュヨガ



フットサルスクール(キッズ)



フラダンス



ピラティス



親子トータルスポーツ

□ 教室・講習会プログラム

※応募者多数の場合は抽選

教室開催予定 [2020年度]						
会場	教室・講習会	対象	開催時間	曜日	開催月(回数)	
競技場	フットサルスクール	キッズ	5歳(年中) 6歳(年長)	15:40~16:40	月	7~9月(10回) 10~12月(10回) 1~3月(10回)
		ジュニア	小学1年生 小学2年生	16:50~17:50		
		U12	小学3~6年生	18:00~19:00		
		一般・初級	高校生以上	19:10~20:10		
	バトン	キッズ	5・6歳(年中・年長)	16:00~17:00	水	
		ジュニア	小学1~3年生	17:15~18:15		
第2格技場	親子トータルスポーツ	10:00	月曜 火曜	1歳半~2歳半と保護者	10:00~10:50	7~9月(8回) 10~12月(8回)
		11:00	月曜 火曜	2~5歳と保護者	11:00~12:00	1~3月(8回)
	初心者子ども剣道	6歳~小学6年生	16:30~18:00	水	10~12月(10回)	
	女性・高齢者のための初心者剣道	高校生以上の女性・60歳以上の方	13:30~15:00	水		
	居合道・杖道初心者体験	高校生以上	14:30~16:00	日		
	太極拳	高校生以上	10:00~11:15	金		
第1格技場	ヨガで健康ライフ	60歳以上	13:15~14:30	月	7~9月(10回) 10~12月(10回)	
	リフレッシュヨガ	月曜	高校生以上	10:00~11:15	月	1~3月(10回)
		木曜	高校生以上	13:30~14:45	木	
	初心者合気道	中学生以上	9:30~11:30	日	11月(4回)	
	初心者子ども柔道	小学生	16:30~18:00	水	10~12月(10回)	
	初心者空手道	小学生以上	19:00~20:30	火	10~12月(8回)	
ふれあい体操	小学生以上の発達障がい者	16:00~17:30	金	7~3月(月1回)		
会議室	エアロビクスダンス	高校生以上	10:00~11:00	金	7~9月(10回) 10~12月(10回) 1~3月(10回)	
	子どもフラダンス	4歳(年中)~小学3年生	16:30~17:30	木		
	朝のフラダンス	高校生以上	10:30~11:30	木		
	午後のフラダンス		13:00~14:00			
	朝のピラティス 9:30	月曜 火曜	高校生以上	9:30~10:30		月 火
	朝のピラティス 11:00	月曜 火曜	高校生以上	11:00~12:00		月 火
	夜のピラティス	月曜 火曜	高校生以上	19:15~20:15		月 火
	らくらくヨガ		高校生以上	19:00~20:15		金
	シニアピラティス		60歳以上	13:30~14:30		金
	シニアヨガ	月曜	60歳以上	13:30~14:45		月
		水曜		10:00~11:15		水
	フランクソングによる講習会		高校生以上			月1回開催予定

※上記教室は2020年5月時点の予定です。各種教室は追加・変更、また臨時に休場する場合があります。詳細は公式HPにてご確認ください。