

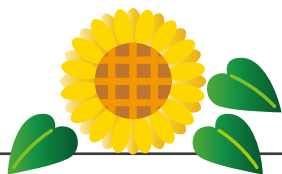
# 中央体育館だより

毎月発行：令和2年7月10日

7月号 VOL.143



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



## 中央体育館「最新のお知らせ」

- ①「貸切事業」がスタートしました。（7/31迄の競技場19:00～22:00枠を除く）
- ②「教室・講習会」夏教室（7・8・9月開催分）は中止。  
※次回開催予定は8/15発行「めぐろスポーツニュース」掲載予定。
- ③「一般公開」がスタートしました。（一部種目を除く。公開種目は下記スケジュール参照。）



**感染防止策における利用制限があります。**

**中央体育館公式ホームページ「一般公開」またはお問い合わせの上、ご来館をお願いいたします。**

### ■一般公開 ご利用に際し■

- ・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。
- ・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。
- ・敷地内は全面禁煙です。（加熱式たばこ・電子たばこ含む）
- ・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。

### ■一般公開「利用料金」■

中学生まで・65歳以上・障がい者：150円、高校生以上～64歳：300円

※当面の間、定期券の発行はありません。

「競技場」

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前		開催中 (定員:20名) ソフトテニス 9:00～11:30 【小学4年生以上】 ラケット持参	開催中 (定員:45名) さわやか リズム健康体操 10:00～11:30 【高校生以上】	調整中 バレーボール 9:00～11:30 【中学生以上】	開催中 (定員:48名) バドミントン 9:00～11:30 【中学生以上】 当面は【18歳以上】 中・高校生不可 シャトル・ラケット持参	開催中 (定員:50名) 第1・3土曜日 スポーツ広場 9:00～11:30 【年齢制限なし】	
夜間		調整中 卓球 19:00～21:30 【小学生以上】 ※ボール持参	開催予定 8/5以降 バドミントン 19:00～21:30 【小学4年生以上】 ※シャトル持参	調整中 第1・3・5木曜 バスケットボール 19:00～21:30 【中学生以上】 調整中 第2・4木曜 ソフトテニス 19:00～21:30 【小学4年生以上】			

★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を持参ください。)

〔第1格技場場（畳）〕

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前		開催中 (定員：15名) シニアストレッチ 健康体操 10:00~11:30 【65歳以上】	開催中 (定員：8組) 親子リズム体操 10:00~11:30 【2~5歳と その保護者】		開催中 (定員：15名) シニアリズム 健康体操 10:00~11:30 【60歳以上】		開催中 (定員：24名) 合気道 ※祝日休み 9:30~11:30 【中学生以上】
午後	開催中 (定員：30名) 柔道 17:00~18:30 【小・中学生のみ】			開催中 (定員：30名) 柔道 17:00~18:30 【小・中学生のみ】		開催中 (定員：30名) 柔道 16:10~18:30 【小・中学生のみ】	
夜間	18:10~20:00 【中学生以上】	開催予定 9/1以降 空手道 19:00~21:30 【小学生以上】		18:10~20:00 【中学生以上】		18:10~20:00 【中学生以上】	

〔第2格技場場（床）〕

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前			開催予定 9/1以降 なぎなた 9:00~11:30 【小学生以上】				開催中 (定員：30名) 剣道 9:00~11:30 【中学生以上】
午後			開催中 (定員：30名) 剣道 13:00~15:00 【中学生以上】				開催中 (定員：30名) 初心者剣道 12:20~14:30 【中学生以上】
	開催中 (定員：15名) こども剣道 15:40~18:40 【6歳~中学生】			開催中 (定員：15名) こども剣道 15:40~18:40 【6歳~中学生】			
夜間	開催中 (定員：30名) 剣道 19:00~21:30 【中学生以上】			開催予定 9/1以降 なぎなた 19:00~21:30 【小学生以上】	開催中 (定員：30名) 剣道 19:00~21:30 【中学生以上】	開催中 (定員：30名) 剣道 19:00~21:30 【中学生以上】	開催中 (定員：30名) 居合道・杖道 14:30~21:30 ※杖道18:00~19:30 【高校生以上】

〔弓道場〕

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前						開催中 (定員：12名)	開催中 (定員：12名) 弓道 9:00~18:30 ※16:00~初心者優先 (日曜のみ) 【中学生以上】
午後	開催中 (定員：12名) 弓道 12:20~21:30 【中学生以上】						開催中 (定員：12名) 弓道 9:00~21:30 【中学生以上】
夜間							

★弓道場は、素足禁止（足袋もしくは木綿素材の靴下着用）

開催中（定員：各回4名）

	水	木	土	日・祝
午前			エアライフル 9:00~11:30	
午後			13:00~16:30 【有資格者のみ】	
夜間	エアライフル 18:30~21:00 【有資格者のみ】	18:00 20:30 【有資格者のみ】		

★エアライフルは「銃砲所持許可証」持参

開催中（各回4名）

	日・祝
午後	①17:00~18:00 ②18:00~19:00 ③19:00~20:00 【10歳以上】
	☎ 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

★要電話予約（当日先着順）

開催中（定員：8名）

	月~日・祝
午前	9:00~22:00 【高校生以上】
午後	当面
夜間	ショートレッスンは休止

〔エアライフル〕

〔ビームライフル〕

〔トレーニング〕