毎月の新情報を『館だより』でご案内！「中央体育館公式ホームページ」からもご覧いただけます！

中央体育館だより

毎月発行：令和2年8月1日
8月号 VOL.144

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

「秋教室」開催のお知らせ

中央体育館ではリニューアル後、初の教室を秋より開催する事となりました。感染防止対策を講じることを前提としておりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

新教室

幼児 親子トータルスポーツ

[対 象] ①1 歳半～ 2 歳半とその保護者
②2 歳～ 5 歳とその保護者
（※保護者 1 人につきこども 1 人）
[開 催] 10/12 ～ 12/7 ※11/23 除く
毎週㊊曜 全 8 回
10/13 ～ 12/8 ※11/3 除く
毎週 火 曜 全 8 回
[時 間] ①10：00 ～ 10：50
②11：00 ～ 12：00
[定 員] ①12 組 ②12 組
[受講料] 1 組 4,000 円
[会 場] 第 2 格技場（畳）
[申込期間] 8/15（土）～ 9/28（月）
[指 導] 前田澄男、他

様々な器具を使って、走る・飛ぶ・つかむ・投げるなど、保護者と一緒に楽しく動きます。

こども バトン教室

[対 象] ①キッズ
（5・6 歳）年中・年長
②ジュニア
（小学 1 ～ 3 年生）
[開 催] 10/7 ～ 12/16
※11/4 除く
毎週㊌曜 全 10 回
[時 間] ①16：00 ～ 17：00
②17：15 ～ 18：15
[定 員] ①20 人 ②25 人
[受講料] 各 5,000 円
[会 場] 競技場
[申込期間] 8/15（土）～ 9/23（水）
[指 導] 目黒区バトン協会

バトントワリングの教室が開講します！元気に踊りながら基本動作を練習します。

大人 やさしい筋トレ

だれでも簡単トレーニング

[対 象] 高校生以上
[開 催] 10/7 ～ 12/9
毎週㊌曜 全 10 回
[時 間] 13：30 ～ 14：30
[定 員] 8 人
[受講料] 各 5,000 円
[会 場] スタジオ
[申込期間] 8/15（土）～ 9/23（水）
[指 導] 前田澄男

だれでも気軽にご参加いただける教室です。簡単なトレーニングを行いながら、上半身・下半身・各部位を適度に刺激し、健康的な体づくりを目指します。

大人 デトックスストレッチ

ストレッチで老廃物を出し切ろう

高校生以上
10/8 ～ 12/10
毎週㊍曜 全 10 回
11：00 ～ 12：00
8 人
各 5,000 円
スタジオ
8/15（土）～ 9/23（水）
岩瀬晶子

ストレッチをメインとしたトレーニングを行いながら身体に溜まった老廃物を排出します。「むくみ」や「疲労」の軽減につなげます。

再開教室

	教室名	時 間
高校生以上	らくらくヨーガ	19:00 ～ 20:15
	エアロビクスダンス	10:00 ～ 11:00
	太極拳	10:00 ～ 11:15
	朝のフラダンス	10:30 ～ 11:30
	午後のフラダンス	13:00 ～ 14:00
	リフレッシュヨーガ・月曜	10:00 ～ 11:15
	リフレッシュヨーガ・木曜	13:30 ～ 14:45
	朝のピラティス・月曜	9:30 ～ 10:30
	朝のピラティス・月曜	11:00 ～ 12:00
	朝のピラティス・火曜	9:30 ～ 10:30
	朝のピラティス・火曜	11:00 ～ 12:00
	夜のピラティス・月曜	19:15 ～ 20:15
	夜のピラティス・火曜	19:15 ～ 20:15

	教室名	時 間	対 象
武道教室	初心者こども剣道	16:30 ～ 18:00	6 歳児～小学 6 年
	初心者こども柔道	16:30 ～ 18:00	小学生
	初心者空手道	19:00 ～ 20:30	小学生以上
	女性・高齢者のための初心者剣道	13:30 ～ 15:00	高校生以上の女性・60 歳以上の方
	居合道・杖道初心者体験教室	14:30 ～ 16:00	高校生以上
高齢者	シニアヨーガ・月曜	13:30 ～ 14:45	60 歳以上
	シニアヨーガ・水曜	10:30 ～ 11:45	60 歳以上
	シニアピラティス	13:30 ～ 14:30	60 歳以上
	ヨーガで健康ライフ	13:15 ～ 14:30	60 歳以上
こども	こどもフラダンス	16:30 ～ 17:30	4歳（年中）～小学 3 年
	トータルスポーツスクール キッズ	16:00 ～ 17:00	5、6歳（年中・年長）
	トータルスポーツスクール ジュニア	17:15 ～ 18:15	小学1～3年
フットサル	キッズ	15:40 ～ 16:40	5、6歳（年中・年長）
	ジュニア	16:50 ～ 17:50	小学1、2年
	U12	18:00 ～ 19:00	小学3～6年
	一般・初級	19:10 ～ 20:10	高校生以上
	一般・中級	20:20 ～ 21:20	高校生以上

詳細については 8/15 発行
「めぐろスポーツニュース」に掲載されます。
お申込書は「中央体育館公式ホームページ」
にてダウンロードいただけます。

『一般公開』8月開催スケジュール

2020.8.1 時点

発券時間

★10分前
◎15分前

混雑を緩和する為
一部プログラムは
15分前の発券

［競技場］

	火	水	木	金	土
午前	［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	［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】	［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	［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】	調整中 バドミントン 19：00～21：30 【小学４年生以上】	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】 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）を必ず持参ください。

参加にあたり

種目により感染症対策の詳細が異なります。

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

「一般公開について」をご確認の上、
ご来館をお願いいたします。

［第1格技場・畳］

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前		［定員：20 名］ ★シニアストレッチ 健康体操 10：00～11：30 【65歳以上】	［定員：8 組］ ★親子リズム体操 10：00～11：30 【2～5歳と その保護者】		［定員：20 名］ ◎シニアリズム 健康体操 10：00～11：30 【60歳以上】		［定員：24 名］ ★合気道 ※祝日休み 9：30～11：30 【中学生以上】
午後	［定員：30 名］ ★柔　道 17：00～18：30 【小・中学生のみ】 18：10～20：00 【中学生以上】			［定員：30 名］ ★柔　道 17：00～18：30 【小・中学生のみ】 18：10～20：00 【中学生以上】		［定員：30 名］ ★柔　道 16：10～18：30 【小・中学生のみ】 18：10～20：00 【中学生以上】	
夜間		調整中 空手道 19：00～21：30 【小学生以上】					

［第2格技場・床］

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前			調整中 なぎなた 9：00～11：30 【小学生以上】				［定員：30 名］ ◎剣　道 9：00～11：30 【中学生以上】
午後			［定員：30 名］ ★剣　道 13：00～15：00 【中学生以上】				［定員：30 名］ ★初心者剣道 12：20～14：30 【中学生以上】
午後	［定員：15 名］ ★こども剣道 15：40～18：40 【６歳～中学生】		［定員：15 名］ ★こども剣道 15：40～18：40 【６歳～中学生】				［定員：各 30 名］ ★居合道 14：30～18：00 ★杖道 18:00～19:30 ★居合道 19：30～21：30 【高校生以上】
夜間	［定員：30 名］ ★剣　道 19：00～21：30 【中学生以上】				調整中 なぎなた 19：00～21：30 【小学生以上】 ［定員：30 名］ ★剣　道 19：00～21：30 【中学生以上】	［定員：30 名］ ★剣　道 19：00～21：30 【中学生以上】	

［弓道場］

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前						［定員：12 名］ ★弓　道 9：00～21：30 【中学生以上】	［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	★弓　道 12：20～21：30 【中学生以上】						
夜間							

［エアライフル場］

発券（定刻）エアライフル【有資格者】［定員：4 名］
★ビームライフル【10歳以上】［定員：4 名］※要当日予約

［トレーニング室］

発券／定刻（9：00）トレーニング　定員：8 名
9：00～22：00【高校生以上】