

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(月)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(豊)
- [申込期] 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(水)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] 8/15(土)～9/23(水)
- [指導] 目黒区バトン協会

バ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(水)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] 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
- [対象] 高校生以上
- [開催] 10/8～12/10
毎週(木)曜 全10回
- [時間] 11:00～12:00
- [定員] 8人
- [受講料] 各5,000円
- [会場] スタジオ
- [申込期] 8/15(土)～9/23(水)
- [指導] 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	教室名	時間	対象	
高校生以上	らくらくヨガ	19:00～20:15	初心者こども剣道	16:30～18:00	6歳児～小学6年	
	エアロビクスダンス	10:00～11:00	初心者こども柔道	16:30～18:00	小学生	
	太極拳	10:00～11:15	初心者空手道	19:00～20:30	小学生以上	
	朝のフラダンス	10:30～11:30	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	
	午後のフラダンス	13:00～14:00	居合道・杖道初心者体験教室	14:30～16:00	高校生以上	
	リフレッシュヨガ・月曜	10:00～11:15	高齢者	シニアヨガ・月曜	13:30～14:45	60歳以上
	リフレッシュヨガ・木曜	13:30～14:45		シニアヨガ・水曜	10:30～11:45	60歳以上
	朝のピラティス・月曜	9:30～10:30		シニアピラティス	13:30～14:30	60歳以上
	朝のピラティス・月曜	11:00～12:00	ヨガで健康ライフ	13:15～14:30	60歳以上	
	朝のピラティス・火曜	9:30～10:30	こども	こどもフラダンス	16:30～17:30	4歳(年中)～小学3年
朝のピラティス・火曜	11:00～12:00	トータルスポーツ キッズ		16:00～17:00	5、6歳(年中・年長)	
夜のピラティス・月曜	19:15～20:15	スクール ジュニア		17:15～18:15	小学1～3年	
夜のピラティス・火曜	19:15～20:15	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】	● 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。 ●	

★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。

「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】			[定員:30名] ★柔道 17:00~18:30 【小・中学生のみ】		[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】	調整中 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・床」

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】
夜間		[定員:30名] ★剣道 19:00~21:30 【中学生以上】		[定員:15名] ★子ども剣道 15:40~18:40 【6歳~中学生】	[定員:15名] ★子ども剣道 15:40~18:40 【6歳~中学生】	[定員:30名] 調整中 なぎなた 19:00~21:30 【小学生以上】	[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】	[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」

午前							[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							[定員:12名] ★弓道 9:00~21:30 【中学生以上】
夜間			★弓道 12:20~21:30 【中学生以上】				

「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】