

# 中央体育館だより 10月号 VOL.146

毎月発行：令和2年10月1日



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



## 「一般公開」10月スケジュール



★10月より★  
バドミントンの対象が  
当面の間「高校生以上」  
となります。

現在、コロナ感染症対策の為、利用に制限がございます。また、種目により感染症対策の詳細が異なります。詳細については、中央体育館公式 HP (<https://meguro-taiiku.com/>) または館内掲示にてご確認ください。

### 「競技場」

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	開催中 (定員:20名) ★ソフトテニス 9:00~11:30 【小学4年生以上】 当面は【高校生以上】 小・中学生不可 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	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【高校生以上】 中学生不可 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】	貸切
夜間	貸切	開催中 (定員:50名) ◎卓球 19:00~21:30 【小学生以上】 当面は【18歳以上】 小・中・高校生不可  ボール・ラケット持参 (ボール販売有り)	開催中 (定員:48名) ◎バドミントン 19:00~21:30 【小学4年生以上】 当面は【高校生以上】 小・中学生不可  シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り)	開催中 (定員:20名) 第2・4木曜 ◎ソフトテニス 19:00~21:30 【小学4年生以上】 当面は【高校生以上】 小・中学生不可 ラケット持参  調整中 第1・3・5木曜 バスケットボール 19:00~21:30	貸切  ～発券時間～ 混雑を緩和する為 発券時間が 異なります。 ★10分前 ◎15分前 ◆20分前  ※当面の間定期券の発行はありません。	貸切  ～利用料金～ 中学生まで 65歳以上 障がい者 150円 高校生以上 300円	貸切

※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。)

### 「エアライフル」

	水	木	土	日・祝
午前	開催中(定員:各回4名)			
午後	エアライフル 9:00~11:30 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「銃所持許可証」持参

### 「ビームライフル」

	日・祝
午後	開催中 (各回4名) ★①17:00~18:00 ★②18:00~19:00 ★③19:00~20:00 【10歳以上】

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) 03-3714-9591

### 「トレーニング」

	月～日・祝
午前	開催中 (定員:8名)
午後	9:00~22:00 【高校生以上】
夜間	当面 ショートレッスン は休止

### ■ ご注意 ■

- 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。 ・敷地内は全面禁煙です。(加熱式たばこ・電子たばこ含む)
- 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。
- 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。
- ゴミ箱はご利用になれません。ゴミはすべてお持ち帰り下さい。(ペットボトル、汗拭きシート等)
- 3つの密を避けるため、更衣室を利用せずに参加できる準備でお越しください。

発券時間： ★10分前 ◎15分前 ◆20分前（混雑を緩和する為、発券時間が異なります。）

「第1格技場（畳）」

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	開催中 (定員：20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：10組) ★親子リズム体操 10:00～11:30 【2～5歳と その保護者】	貸切	開催中 (定員：20名) ◎シニアリズム 健康体操 10:00～11:30 【60歳以上】	貸切	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】	貸切	貸切	開催中 (定員：30名) ★柔道 17:00～18:30 【小・中学生のみ】	貸切	開催中 (定員：30名) ★柔道 16:10～18:30 【小・中学生のみ】	貸切
夜間	18:10～20:00 【中学生以上】	開催中 (定員：20名) ◆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）」

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	貸切	開催中 (定員：30名) ★なぎなた 9:00～11:30 【小学生以上】	貸切	貸切	貸切	開催中 (定員：30名) ◎剣道 9:00～11:30 【中学生以上】
午後	貸切	貸切	開催中 (定員：30名) ★剣道 13:00～15:00 【中学生以上】	貸切	貸切	貸切	開催中 (定員：30名) ★初心者剣道 12:20～14:30 【中学生以上】
夜間	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) ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】	開催中 (定員：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】
	開催中 (定員：15名) ★子ども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】		開催中 (定員：15名) ★子ども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】				

「弓道場」

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	開催中 (定員：12名) ★弓道 9:00～21:30 【中学生以上】	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】						
夜間							貸切

※弓道場は、素足禁止（足袋もしくは木綿素材の靴下着用）