

中央体育館だより

毎月発行：令和2年12月1日

12月号 VOL.148



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



目黒区立中央体育館



年末年始 休館のお知らせ



年末年始は下記の期間、休館いたします。新年は、1月5日（火）より営業を開始いたします。

12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
日	月	火	水	木	元旦	土	日	月	火
営業	休館							営業	

中央体育館における感染症対策について

現在、感染症対策により大変ご不便をおかけしております。引き続き対策に、ご理解・ご協力をお願いいたします。また、ご利用の際は、種目により感染症対策の詳細が異なりますので、**中央体育館公式HP**等でご確認ください。



<https://meguro-taiiku.com/>

検温 消毒 マスクの着用 チェックシート



入館

- ・入口にて検温、消毒
- ・マスク着用
- ・一般公開ご参加は『チェックシート』の提出
- ・見学不可、当面の間、ご利用会場以外への立ち入りはご遠慮ください。

更衣

- ・更衣室（シャワー・ドライヤー使用不可）は人数制限があります。更衣室を使用せず利用できるよう準備してください。

一般公開

- ・ラケット、ボール、シャトル等の器具は、各自持参ください。※ボール、シャトルは受付にて販売あり。
- ・各種目、定員制（先着順）。
- ・3密回避の為、プログラムにより発券時間が異なります。ご注意ください。
- ・食事不可、冷水器使用不可
- ・ボトル用給水機有り。横 15cm× 縦 25cm 未満の蓋付き容器を持参の上、ご利用ください。
- ・マスク、ティッシュ、ボディシートなど、ゴミは全て各自でお持ち帰りください。

重要なお知らせ

- 2020/11/13 「12/17より「ソフトテニス（男子）」変更のお知らせ」
- 2020/11/11 「一般公開（トレーニング）」申し込みがスタート
- 2020/11/29 「12/5（土）」一般公開「バスケットボール」スタートのお知らせ
- 2020/08/04 「一般」4階にOLIVE
- 2020/07/21 「一般」利用者の利便性向上のためにエレベーター
- 2020/06/18 「一般」1階に「運動靴」の貸付機をOLIVE

インフォメーション

2020/11/17 「12月の健康講座」について

2020/04/28 「一般公開」開始日のお知らせ

スケジュール

11月	12月	1月				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

最新情報は、公式ホームページにて随時ご案内いたします。

中央体育館 **冬** の教室募集案内



★12/15 より申込み開始 (詳しくはお問い合わせください)

	教室名	対象	開催日程	休み	曜日	回数	開催時間	定員	参加費 (保険料込)	募集期間
60才以上	シニアヨガ	60才以上	1/18 ~ 3/22	—	月	10	13:30~14:45	16	5,000円	12/15~1/4
			1/13 ~ 3/17	—	水	10	10:30~11:45	16		
	シニアピラティス	60才以上	1/15 ~ 3/19	—	金	10	13:30~14:30	16		
	ヨーガで健康ライフ	60才以上	1/18 ~ 3/22	—	月	10	13:15~14:30	15	5,000円	12/15~1/6
高校生〜大人まで	エアロビクスダンス	高校生以上	1/15 ~ 3/19	—	金	10	10:00~11:00	15	5,000円	12/15~1/4
	太極拳	高校生以上	1/15 ~ 3/19	—	金	10	10:00~11:15	15		
	らくらくヨーガ	高校生以上	1/15 ~ 3/19	—	金	10	19:00~20:15	16		
	リフレッシュヨガ	高校生以上	1/18 ~ 3/22	—	月	10	10:00~11:15	15		
			1/14 ~ 3/25	2/11	木	10	13:30~14:45	15		
	フラダンス	高校生以上	1/14 ~ 3/25	2/11	木	10	10:30~11:30	16		
						10	13:00~14:00	16		
	朝のピラティス・月曜	高校生以上	1/18 ~ 3/22	—	月	10	9:30~10:30	16		
						10	11:00~12:00	16		
	朝のピラティス・火曜	高校生以上	1/12 ~ 3/23	2/23	火	10	9:30~10:30	16		
						10	11:00~12:00	16		
夜のピラティス	高校生以上	1/18 ~ 3/22	—	月	10	19:15~20:15	16			
					10	19:15~20:15	16			
やさしい筋トレ ~誰でも簡単トレーニング~	高校生以上	1/12 ~ 3/23	2/23	火	10	13:30~14:30	8			
					10	13:30~14:30	8			
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	1/18 ~ 3/22	—	月	10	11:00~12:00	8			
					10	11:00~12:00	8			
未就学児〜小学生	親子トータルスポーツ スクール・月曜	1歳半~2歳半 と保護者	1/18 ~ 3/8	—	月	8	10:00~10:50	12組	4,000円/組	12/15~1/6
		2歳~5歳と 保護者				8	11:00~12:00	12組		
	親子トータルスポーツ スクール・火曜	1歳半~2歳半 と保護者	1/19 ~ 3/16	2/23	火	8	10:00~10:50	12組		
		2歳~5歳と 保護者				8	11:00~12:00	12組		
	バトン	5・6才児 (年中・年長)	1/13 ~ 3/17	—	水	10	16:00~17:00	20		
		小学1~3年				10	17:15~18:15	25		
トータルスポーツ スクール	5・6才児 (年中・年長)	1/13 ~ 3/17	—	水	10	16:00~17:00	25			
	小学1~3年				10	17:15~18:15	25			
こどもフラダンス	4歳~小学3年	1/14 ~ 3/25	2/11	木	10	16:30~17:30	16			
未就学児〜大人まで	キッズ / 5才児(年中)	1/18 ~ 3/22	—	月	10	15:40~16:40	20	5,000円	12/15~1/6	
	キッズ / 6才児(年長)				10		20			
	ジュニア / 小学1年				10		20			
	ジュニア / 小学2年				10		20			
	U12 / 小学3~6年				10		20			
	一般・初級[男女混合] / 高校生以上				10		20			
	一般・中級①[男女混合] / 高校生以上				10		20			
一般・中級②[男女別] / 高校生以上	10	40								

雨の日も安心!
フットサル!

