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

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。

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、ボディーシートなど、ゴミは全て各自でお持ち帰りください。

https://meguro-taiiku.com/

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	月曜	６０才以上	1/18 ～ 3/22	—	月	10	13:30～14:45	16	5,000円	12/15～1/4
		水曜		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	月曜	高校生以上	1/18 ～ 3/22	—	月	10	10:00～11:15	15		
		木曜		1/14 ～ 3/25	2/11	木	10	13:30～14:45	15		
	フラダンス	朝	高校生以上	1/14 ～ 3/25	2/11	木	10	10:30～11:30	16		
		午後					10	13:00～14:00	16		
	朝のピラティス・月曜	9:30	高校生以上	1/18 ～ 3/22	—	月	10	9:30～10:30	16		
		11:00					10	11:00～12:00	16		
	朝のピラティス・火曜	9:30	高校生以上	1/12 ～ 3/23	2/23	火	10	9:30～10:30	16		
		11:00					10	11:00～12:00	16		
	夜のピラティス	月曜	高校生以上	1/18 ～ 3/22	—	月	10	19:15～20:15	16		
		火曜		1/12 ～ 3/23	2/23	火	10	19:15～20:15	16		
	やさしい筋トレ ～誰でも簡単トレーニング～	火曜	高校生以上	1/12 ～ 3/23	2/23	火	10	13:30～14:30	8		
		水曜		1/13 ～ 3/17	—	水	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～	月曜	高校生以上	1/18 ～ 3/22	—	月	10	11:00～12:00	8		
		木曜		1/14 ～ 3/25	2/11	木	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	10:00	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
		11:00	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	10:00	1歳半～2歳半と保護者	1/19 ～ 3/16	2/23	火	8	10:00～10:50	12組		
		11:00	2歳～5歳と保護者				8	11:00～12:00	12組		
	バトン	キッズ	5･6才児(年中･年長)	1/13 ～ 3/17	—	水	10	16:00～17:00	20	5,000円	12/15～1/4
		ジュニア	小学1～3年				10	17:15～18:15	25		
	トータルスポーツスクール	キッズ	5･6才児(年中･年長)	1/13 ～ 3/17	—	水	10	16:00～17:00	25		
		ジュニア	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～大人まで	フットサルスクール	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	16:50～17:50	20		
		ジュニア ／小学2年					10		20		
		U12 ／小学3～6年					10	18:00～19:00	40		
		一般・初級[男女混合] ／高校生以上					10	19:10～20:10	20		
		New 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	20:20～21:20	40		

雨の日も安心！フットサル！