

60歳以上のプログラム

武道プログラム

高校生以上のプログラム

シニアピラティス 【全10回】

[対象] 60歳以上
[開催] 4/9～6/11 毎週金曜
[時間] 13:30～14:30
[定員] 16人
[受講料] 5,000円
[会場] 第1・2会議室
[申込期間] 3/15(月)～3/29(月)
[指導] 信澤 晴美

ピラティスはリハビリを目的として考案されたエクササイズです。骨周りについた筋肉(インナーマッスル)を衰えさせない、加齢によって低下した運動機能を回復・予防するのに役立ちます。

ヨーガで健康ライフ 【全10回】

[対象] 60歳以上
[開催] 4/12～6/21 毎週月曜
※5/3は休み
[時間] 13:15～14:30
[定員] 15人
[受講料] 5,000円
[会場] 第1格技場(畳)
[申込期間] 3/15(月)～3/31(水)
[指導] 塩見 しゅういん

その日の体調、気分に合わせて、自分のペースで無理なく、体・呼吸・心に働きかけるヨーガの技法で健康ライフを目指します。

シニアヨーガ 【全10回】

< 月曜・水曜 >

[対象] 60歳以上
[開催] 月曜) 4/12～6/21 毎週月曜
※5/3は休み
水曜) 4/14～6/23 毎週水曜
※5/5は休み
[時間] 月曜) 13:30～14:45
水曜) 10:30～11:45
[定員] 月曜)16人 水曜)16人
[受講料] 各5,000円
[会場] 第1・2会議室
[申込期間] 3/15(月)～3/31(水)
[指導] 片山 久仁子(広池ヨーガ講師)

高齢者に合わせた指導が人気。「頑張り過ぎない」「痛みがくる前に予防を」をモットーに呼吸と姿勢を整えながら身体をほぐし、心身の安定をはかります。



初心者弓道 【全10回】

[対象] 高校生以上
[開催] 5/16・22・23・29・30
6/5・6・12・19・20
の土曜開催 ※6/13は休みの日曜開催 ※6/13は休みの日曜開催 ※6/13は休みの日曜開催
[時間] 土曜) 19:00～21:30
日曜) 9:30～12:00
[定員] 20人
[受講料] 5,000円
[会場] 弓道場
[申込期間] 3/15(月)～5/6(木)
[指導] 目黒区弓道連盟

年に1回、春に開催される初心者教室。目黒区で弓道場を持つ中央体育館ならではの武道教室です。

ピラティス 【全10回】

< 朝/月曜・火曜 >

[対象] 高校生以上
[開催] 月曜) 4/12～6/21 毎週月曜
※5/3は休み
火曜) 4/13～6/22 毎週火曜
※5/4は休み
[時間] ①9:30～10:30
②11:00～12:00
[定員] 月曜) ①16人 ②16人
火曜) ①16人 ②16人
[受講料] 各5,000円
[会場] 第1・2会議室
[申込期間] 3/15(月)～3/31(水)
[指導] 信澤 晴美

やさしい筋トレ 【全10回】

～誰でも簡単トレーニング～

[対象] 高校生以上
[開催] 火曜) 4/13～6/22 毎週火曜
※5/4は休み
水曜) 4/14～6/23 毎週水曜
※5/5は休み
[時間] 13:30～14:30
[定員] 火曜) 8名 水曜) 8名
[受講料] 各5,000円
[会場] スタジオ
[申込期間] 3/15(月)～3/31(水)
[指導] 火曜)遠藤 悠矢 水曜)前田 澄男

上半身・下半身・腕まわり、など各部位を適度(無理なく)に刺激し健康的な体づくりを目指します。運動が苦手な方、初めての方でも、お気軽にご参加ください。

初心者なぎなた 【全4回】

[対象] 小学生(新1年生)以上
[開催] 5/7～5/28 毎週金曜
[時間] 19:00～20:30
※小・中学生は20:00まで
[定員] 5人
[受講料] 高校生以上2,000円
小・中学生1,000円
[会場] 第2格技場(床)
[申込期間] 3/15(月)～4/27(火)
[指導] 目黒区なぎなた連盟

なぎなたは2m以上の長いなぎなたで相手を薙ぎ切るように攻撃・防御するスポーツです。小学生から参加できます。

ピラティス 【全10回】

< 夜/月曜・火曜 >

[対象] 高校生以上
[開催] 月曜) 4/12～6/21 毎週月曜
※5/3は休み
火曜) 4/13～6/22 毎週火曜
※5/4は休み
[時間] 19:15～20:15
[定員] 月曜) 16人
火曜) 16人
[受講料] 各5,000円
[会場] 第1・2会議室
[申込期間] 3/15(月)～3/31(水)
[指導] 青柳 輝美

ピラティスはリハビリを目的として考案されたエクササイズです。深い呼吸とともにゆっくりとした動きで身体の軸を支えるインナーマッスルを鍛え、呼吸により身体のバランスを整えます。

デトックスストレッチ 【全10回】

～ストレッチで老廃物を出し切ろう～

[対象] 高校生以上
[開催] 月曜) 4/12～6/21 毎週月曜
※5/3を除く
木曜) 4/15～6/24 毎週木曜
※4/29は休み
[時間] 11:00～12:00
[定員] 月曜) 8名 木曜) 8名
[受講料] 各5,000円
[会場] スタジオ
[申込期間] 3/15(月)～3/31(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「むくみ」や「疲労」の軽減につなげます。

太極拳 【全10回】

[対象] 高校生以上
[開催] 4/16～6/18 毎週金曜
[時間] 10:00～11:15
[定員] 15人
[受講料] 5,000円
[会場] 第2格技場(床)
[申込期間] 3/15(月)～4/7(水)
[指導] 竹内 寿美子・他

ゆるやかな動作と中腰の姿勢を保つ動きは、血流を良くし、足腰を鍛え、筋肉の各所を伸ばす効果的な運動です。筋肉の柔軟性が増し健康維持に役立ちます。

リフレッシュヨーガ 【全10回】

< 月曜・木曜 >

[対象] 高校生以上
[開催] 月曜) 4/12～6/21 毎週月曜
※5/3は休み
木曜) 4/15～6/24 毎週木曜
※4/29は休み
[時間] 月曜) 10:00～11:15
木曜) 13:30～14:45
[定員] 月曜) 15人
木曜) 15人
[受講料] 各5,000円
[会場] 第1格技場(畳)
[申込期間] 3/15(月)～3/31(水)
[指導] 塩見 しゅういん

体操法・呼吸法・リラクゼーション法・瞑想法を組み合わせて、深い呼吸とともにポーズ・瞑想を通して心身をリラックスさせ、リフレッシュします。

らくらくヨーガ 【全10回】

[対象] 高校生以上
[開催] 4/9～6/18 毎週金曜
※6/11は休み
[時間] 19:00～20:15
[定員] 16人
[受講料] 5,000円
[会場] 第1・2会議室
[申込期間] 3/15(月)～3/29(月)
[指導] 高橋 美穂(広池ヨーガ講師)

「広池ヨーガ」は「無理せず、無駄せず」良質の血液を全身に循環させます。ヨーガは体調を整える効率の良い健康法です。

エアロビクスダンス 【全10回】

[対象] 高校生以上
[開催] 4/9～6/11 毎週金曜
[時間] 10:00～11:00
[定員] 15人
[受講料] 5,000円
[会場] 第1・2会議室
[申込期間] 3/15(月)～3/29(月)
[指導] 都平 えり

エアロビクスにダンスエクササイズの要素を取り入れた有酸素運動です。リズムに合わせて体を動かします。

フラダンス 【全10回】

< ①朝・②午後 >

[対象] 高校生以上
[開催] 4/15～6/24 毎週木曜
※4/29は休み
[時間] ①10:30～11:30
②13:00～14:00
[定員] ①16人 ②16人
[受講料] 各5,000円
[会場] 第1・2会議室
[申込期間] 2/15(月)～4/2(金)
[指導] 平澤 由紀・他

10回を通して1曲の課題曲の振り付けを完成させます。初めての方から経験者までご参加頂ける教室となっています。

ふれあいスポーツ広場 【月1回】※1回のみ可

[対象] 小学生以上
(介助が必要な方は介助者同伴)
[開催] ①4/14 ②5/12 ③6/9
水曜(月1回の開催)
[時間] 13:30～15:00
[定員] 各回20人(先着順)
[受講料] 無料
[会場] 競技場
[申込期間] 当日会場へ(先着順)
[持ち物] 室内用シューズ
[指導] 下目黒福祉工房・中央体育館

障がいを持つ方も、持たない方も一緒に体を動かしながら親しみます。

フットサルスクール 【全10回】

[開催] 4/12～6/21 毎週月曜
※5/3は休み
[受講料] 5,000円
[会場] 競技場
[申込期間] 2/15(月)～3/29(月)
[指導] 目黒区サッカー協会

天候に左右されない屋内での練習を通し、基礎力・レベルアップを目指します。仕事帰りに汗を流したい方におすすめ!

< 初級 >

[対象] 高校生以上の初級者(男女混合)
[時間] 19:10～20:10
[定員] 20人

ボールの蹴り方や運び方(ドリブル)の基本動作から入り、基礎練習とゲーム形式の練習を通して、技術力のアップを目指します。これからフットサルを初めてみたい!基礎から学びたい!楽しく運動したい!など、これから始めたい方向けの初級クラスです!男女混合にて実施。

< 中級①・② >

[対象] ①高校生以上の中級者(男女混合)
②高校生以上の中級者(男女別)
[時間] ①19:10～20:10
②20:20～21:20
[定員] ①20人 ②40人

基礎と応用練習を入れつつ、さらに実践的なゲームも交えながら各個人のレベルアップを目指します。応用技術・個人技術を向上させたい方向け!フットサル経験者向けのクラスです。①19:10～は男女混合②20:20～は男女別コート

感染症対策についてのお願い

感染防止対策を講じる状況の場合、ご参加の際には、下記事項にご理解・ご協力をお願いいたします。

- 検温、消毒
- マスク着用
- 周囲との間隔を空けて下さい。
- 会場へはプログラム開始時間15分前からの入場となります。
- 参加時は、更衣室を利用せずに参加できる準備でお越しください。

中央体育館『2021年度 春の教室』申込書



https://meguro-taiiku.com/
目黒区立中央体育館 検索

申込方法 1 申込書を持参またはFAX ※複数をお申し込み、当選の場合、全ての参加を前提とします。

幼児・こども		大人・高齢者・武道	
トータルスポーツ	<input type="checkbox"/> 親子月曜 10:00 (1歳半~2歳半) 締切日 4/7	<input type="checkbox"/> シニアヨガ・月曜 13:30 締切日 3/31	<input type="checkbox"/> 朝のピラティス・月曜 9:30 締切日 3/31
	<input type="checkbox"/> 親子月曜 11:00 (2~5歳)	<input type="checkbox"/> シニアヨガ・水曜 10:30	<input type="checkbox"/> 朝のピラティス・月曜 11:00
	<input type="checkbox"/> 親子火曜 10:00 (1歳半~2歳半)	<input type="checkbox"/> シニアピラティス 締切日 3/29	<input type="checkbox"/> 朝のピラティス・火曜 9:30
	<input type="checkbox"/> 親子火曜 11:00 (2~5歳)	<input type="checkbox"/> ヨーガで健康ライフ 締切日 3/31	<input type="checkbox"/> 朝のピラティス・火曜 11:00
バトン	<input type="checkbox"/> キッズ・5、6歳(新年中・新年長)	<input type="checkbox"/> やさしい筋トレ・火曜 13:30	<input type="checkbox"/> 夜のピラティス・月曜 19:15
	<input type="checkbox"/> ジュニア・新小学1~3年生	<input type="checkbox"/> やさしい筋トレ・水曜 13:30	<input type="checkbox"/> 夜のピラティス・火曜 19:15
フットサル	<input type="checkbox"/> キッズ・5歳(新年中)	<input type="checkbox"/> デトックスストレッチ・月曜 11:00	<input type="checkbox"/> リフレッシュヨガ・月曜 10:00
	<input type="checkbox"/> キッズ・6歳(新年長)	<input type="checkbox"/> デトックスストレッチ・木曜 11:00	<input type="checkbox"/> リフレッシュヨガ・木曜 13:30
	<input type="checkbox"/> ジュニア・新小学1年	<input type="checkbox"/> 初心者弓道 締切日 5/6	<input type="checkbox"/> 朝のフラダンス 締切日 4/2
	<input type="checkbox"/> ジュニア・新小学2年	<input type="checkbox"/> 初心者なぎなた 締切日 4/27	<input type="checkbox"/> 午後のフラダンス
	<input type="checkbox"/> U12・新小学3~6年	<input type="checkbox"/> 一般・初級 19:10 (男女混合)	<input type="checkbox"/> らくらくヨガ 締切日 3/29
	<input type="checkbox"/> こどもフラダンス(4歳~新小学3年生) 締切日 4/2	<input type="checkbox"/> 一般・中級① 19:10 (男女混合)	<input type="checkbox"/> エアロビクスダンス
		<input type="checkbox"/> 一般・中級② 20:20 (男女別)	<input type="checkbox"/> 太極拳 締切日 4/7

※親子トータルスポーツにお申し込みの方は、スタート日に月齢に達している事

氏名	参加者 フリガナ	保護者 (参加者が小学生以下の場合は記入) フリガナ
	(歳)	(歳)
学年	親子トータルスポーツ→ <input type="checkbox"/> 1歳半~2歳半 <input type="checkbox"/> 2~5歳 <input type="checkbox"/> 4・5歳(新年中) <input type="checkbox"/> 5・6歳(新年長) <input type="checkbox"/> 新小学 年	区外在住者 (目黒区に在園・在学・在勤の場合は記入) 名称: 所在地:
現住所	〒 -	【ご注意】 ◆締切日必着◆複数申し込み可(複数当選した場合、全ての受講を前提とします)◆開催曜日・時間が同じ教室は同時にお申込みいただけません。◆参加者は教室スタート日に年齢が達していること。◆受講は参加者ご本人のみとします。◆受講料は一括支払いです。納入後の返金は原則いたしません。◆教室風景等を撮影した写真は広報活動などに使用する場合がございますので予めご了承ください。◆ご記入の情報は「教室」運営以外では使用いたしません。
連絡先	※天候不良による休講などの緊急連絡先 電話① - - ※①で連絡がつかない場合 電話② - -	

申込方法 2 目黒区ホームページ(メール) <https://www.city.meguro.tokyo.jp/> 【イベント情報 → スポーツ】
インターネットでのお申し込みは 目黒区在住・在学・在勤者のみ ※申込期間内のみ有効(期間外はホームページからは申込みできません。)

申込方法 3 往復ハガキ ※締切日必着

1) 教室名・時間 2) 参加者氏名(フリガナ) 3) 年齢・新学年 ※在園・在学は新学年を明記
4) 現住所 5) 電話①と② ※②は①で連絡がつかない場合の連絡先
6) 小学生以下は保護者氏名と年齢 7) 区外在住者で目黒区に在学・在勤の方は名称と所在地

受付日	受付者

当落結果について プログラムは定員制です。申込書・ハガキでの申込みは「ハガキ」、ネット申込みは「メール」にて通知いたします。

目黒区立中央体育館 〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8
送信後の確認は ⇒ TEL: 03(3714)9591
FAXの送信は ⇒ FAX: 03(3714)9540

こども向けプログラム

親子トータルスポーツスクール [全8回]	こどもフラダンス [全10回]	フットサルスクール [全10回]
<p>< 月曜・火曜 > [開催] 月曜) 4/19~6/14 毎週月曜 ※5/3は休み 火曜) 4/20~6/15 毎週火曜 ※5/4は休み [対象] ①1歳半~2歳半とその保護者 ②2~5歳とその保護者 ※保護者1人につき子ども1人 スタート日に月齢に達している事 [時間] ①10:00~10:50 ②11:00~12:00 [定員] 月曜) ①12組 ②12組 火曜) ①12組 ②12組 [受講料] 1組4,000円 [会場] 第2格技場(床) [申込期間] 2/15(月)~4/7(水) [指導] 前田 澄男・他</p> <p>様々な器具を使って、走る・飛ぶ・つかむ・投げるなどの基礎運動能力を遊びのなかから育てます。</p>	<p>[対象] 4歳~新小学3年生 [開催] 4/15~6/24 毎週木曜 ※4/29は休み [時間] 16:30~17:30 [定員] 16人 [受講料] 5,000円 [会場] 第1・2会議室 [申込期間] 2/15(月)~4/2(金) [指導] 市川美香・他</p> <p>10回を通して課題曲の振り付けを完成させます。楽しく元気に踊りましょう♪</p>	<p>[開催] 4/12~6/21 毎週月曜 ※5/3は休み [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 2/15(月)~3/29(月) [指導] 目黒区サッカー協会</p> <p>< キッズ > [対象] ①5歳(新年中) ②6歳(新年長) [時間] 15:40~16:40 [定員] ①20人 ②20人</p> <p>< ジュニア > [対象] ①新小学1年生 ②新小学2年生 [時間] 16:50~17:50 [定員] ①20人 ②20人</p> <p>< U12 > [対象] 新小学3~6年生 [時間] 18:00~19:00 [定員] 40人</p> <p>雨でも屋内だから安心!楽しく体を動かしながら、基礎の習得とレベルアップを目指します。</p>
<p>トータルスポーツスクール [全10回]</p> <p>< キッズ・ジュニア > [対象] ①キッズ [5・6歳の未就学児] ②ジュニア [新小学1~3年生] [開催] 4/7~6/23 毎週水曜 ※4/28、5/5は休み [時間] ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 [定員] ①25人 ②25人 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 2/15(月)~3/26(金) [指導] 前田 澄男・他</p> <p>新体力テスト値向上に向けたプログラム。柔軟性・瞬発力・持久力等の総合的な運動能力の向上を図ります。</p>	<p>バトン教室 [全10回]</p> <p>< キッズ・ジュニア > [対象] ①キッズ [5・6歳の未就学児] ②ジュニア [新小学1~3年生] [開催] 4/7~6/23 毎週水曜 ※4/28、5/5は休み [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] 2/15(月)~3/26(金) [指導] 目黒区バトン協会</p> <p>バトントワリングの基本動作を練習しながら、音楽に合わせて♪みんなで♪元気に♪楽しくおどります!</p>	<p>ふれあい体操 [月1回] ※1回のみ可 [対象] 発達障がいのある小学生以上 (介助が必要な方は介助者同伴) [開催] ①4/9 ②5/14 ③6/11 金曜(月1回の開催) [時間] 16:00~17:30 [定員] 各回20人 [受講料] 無料 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 当日会場へ(先着順) [指導] アトリエほんちよう</p> <p>さまざまな障がいや発達に課題のある人達と一緒にみんなで身体を動かします!さまざまな個性を持った人を歓迎します。</p>

