

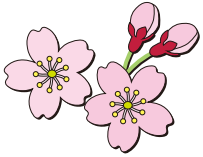
中央体育館だより

毎月発行：令和3年4月1日

4月号 VOL.152



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



4月からの 「一般公開」変更のお知らせ

4月1日(木)から、開催時間および定員数が変更となるプログラムがあります。また、現在、コロナ感染症対策の為、種目により制限と詳細が異なりますので、ご注意ください。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
午前		開催中 (定員:28名) ★ソフトテニス 9:00~11:30 当面は【高校生以上】 ラケット持参	開催中 (定員:60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:60名) バドミントン 9:00~11:30 当面は【高校生以上】 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り)	開催中 (定員:60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		開催中 (定員:50名) ◎卓球 19:00~21:30 当面は【18歳以上】 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:60名) バドミントン 19:00~21:30 当面は【高校生以上】 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り)	開催中 (定員:50名) [第1・3・5木曜] ◎バスケットボール 19:00~21:30 当面は【高校生以上】	区民優先 区民受付 ◆8:40~ 区外受付 ★8:50~	
			開催中 (定員:28名) [第2・4木曜] ◎ソフトテニス 19:00~21:30 当面は【高校生以上】 ラケット持参		営業時間短縮について 営業時間を午後9時までとする東京都からの協力依頼に伴い、3/22~4/21まで(予定)開館時間を21:00までといたします。プログラム終了時間が記載のものより1時間早まります。ご注意ください。 21:30終了プログラム→20:30	

★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。

■ 一般公開について ■

- ・定員を超えた場合、ご入場いただけません。
- ・準備、後片づけにご協力ください。・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。
- ・敷地内は全面禁煙です。(加熱式・電子たばこ含む)
- ・個人を対象としています。団体でのご利用はご遠慮ください。
- ・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。
- ・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。
- ・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。祝日はプログラムが変更となります。
- ・ゴミ箱のご利用はいただけません。持ち込みのものはすべてお持ち帰り下さい。(ペットボトル、マスク、汗拭きシート等)

「トレーニング」

午前
午後
夜間

月~日・祝
開催中 (定員:10名) トレーニング 9:00~22:00 【高校生以上】
※利用時間は2時間まで 当面 ショートレッスンは休止

■ 利用料金 ■ 中学生まで・65歳以上・障がい者：150円、高校生以上~64歳：300円

※当面の間、定期券の発行はありません。

■ 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。)

バドミントンは、区民◆20分前~、区外★10分前~の発券となります。

お願い：更衣については、感染症対策の期間は、更衣室を利用せず参加できる準備でお越しく下さい。

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		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:12組) ★親子リズム体操 10:00~11:30 【2~5歳と その保護者】		開催中 (定員:30名) ◎シニアリズム 健康体操 10:00~11:30 【60歳以上】		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・夜間	開催中 (定員:40名) ★柔道 17:00~18:30 【5歳~中学生】 18:30~20:00 【中学生以上】	開催中 (定員:30名) ◆空手道 19:00~21:30 【小学生以上】		開催中 (定員:40名) ★柔道 17:00~18:30 【5歳~中学生】 18:30~20:00 【中学生以上】		開催中 (定員:40名) ★柔道 16:00~17:45 【5歳~中学生】 18:00~20:00 【中学生以上】	

〔第2格技場（床）〕

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前			開催中 (定員:30名) ★なぎなた 9:00~11:30 【小学生以上】				開催中 (定員:35名) ◎剣道 9:00~11:30 【中学生以上】
午後			開催中 (定員:35名) ★剣道 13:00~15:00 【中学生以上】				開催中 (定員:35名) ★初心者剣道 12:20~14:30 【中学生以上】
夜間		開催中 (定員:35名) ★剣道 19:00~21:30 【中学生以上】		開催中 (定員:20名) ★子ども剣道 15:40~18:40 【6歳~中学生】	開催中 (定員:35名) ★剣道 19:00~21:30 【中学生以上】 調整中 なぎなた	開催中 (定員:35名) ★剣道 19:00~21:30 【中学生以上】	開催中 定員 (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 ※閉館時間21:00 の場合開催なし 【高校生以上】

〔弓道場〕

	月~金	土	日・祝	水	木	土	日・祝
午前		開催中 (定員:15名) ★弓道 9:00~21:30 【中学生以上】	開催中 (定員:15名) ★弓道 9:00~18:30 ※16:00~ 初心者優先 (日曜のみ) 【中学生以上】			開催中 (定員:7名) エアライフルは【有資格者のみ】 9:00~11:30	
午後	開催中 (定員:15名) ★弓道 12:20~21:30 【中学生以上】					エアライフル 12:30~15:00	ビームライフル【10歳以上】要予約 ★12:30~★13:30~★14:30~
夜間						エアライフル 16:00~18:30	
夜間				エアライフル 19:00~21:30			

★弓道場は素足禁止
(足袋もしくは木綿素材の靴下着用)

★エアライフルは「4.5mmを使用する競技用エアライフル銃」「銃砲所持許可証」持参
★ビームライフル予約について→要電話予約(当日先着順) 03-3714-9591
・区内在住(在学・在勤)→午前9:15より受付 ・区外利用者→午前9:30より受付



東京2020大会開催延期に伴う、テコンドー公式練習会場としての使用期間について

公式練習会場開設期間 (予定)	使用中止期間 (予定)
<ul style="list-style-type: none"> ・オリンピック : 令和3年7月13日から8月8日まで ・パラリンピック : 令和3年8月17日から9月5日まで 	令和3年6月25日から9月14日まで ※運営準備・撤去(仮設工事を含む)の期間を含んだ全期間