

中央体育館だより

毎月発行：令和3年8月1日

8月号 VOL.156



〒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



休止期間中の『受付』窓口について

中央体育館は9月10日(金)まで「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の競技種目であるテコンドーの公式練習会場として使用するため、利用できません。なお、利用料金のお支払いなどの受付業務は通常どおり行っております。緊急事態宣言に伴う受付業務時間にご注意ください。

また、一般公開の再開は、プログラムにより異なります。ご来館の前に、中央体育館公式HPまたはお電話にてご確認の上、ご来館ください。



中央体育館「秋の教室」募集案内

	教室名	曜日	開催時間	開催日程	期間中の休み	回数	定員	参加費 (保険料込)	募集期間	
武 道	居合道・杖道初心者体験(居合)	日	14:30～16:00	10/3～12/19	11/7	10	10	5,000円	8/15～9/21	
	居合道・杖道初心者体験(杖道)				11/28	10	10	5,000円		
	女性・高齢者のための初心者剣道	水	13:30～15:00	10/6～12/15	11/3	10	15	5,000円		
	初心者こども剣道	水	16:30～18:00	10/6～12/15	11/3	10	20	2,500円		
	初心者こども柔道	水	16:30～18:00	10/6～12/15	11/3	10	20	2,500円		
	初心者空手道	火	19:00～20:30 ※小・中学生は 20:00まで	10/12～12/7	11/23	8	20	4,000円 【高校生以上】 2,000円 【小・中学生】		8/15～9/30
	初心者合気道	日	9:30～11:30	11/7～12/5	11/28	4	10	2,000円 【高校生以上】 1,000円 【中学生】		9/15～10/27

お申し込み方法

1 専用申込書 受付にて配布の申込書または中央体育館公式HPからプリントアウトし、持参、もしくはFAXにて送信。
※送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。

2 目黒区HP トップページ[イベント情報]→スポーツ→中央体育館 教室募集 [申し込みフォーム] より申し込み。
※HPからのお申し込みは目黒区在住・在学・在勤者のみ。HPは申込期間内のみ有効です。

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・学年 4) 現住所
5) 電話①[緊急連絡先]、電話②[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

当落結果について プログラムは定員制です。1) 申込書・2) ハガキ→「ハガキ」、3) 目黒区HP→「メール」にて通知いたします。

◆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致しません。
◆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。



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

中央体育館「秋の教室」募集案内

対象	教室名	曜日	開催時間	開催日程	期間中の休み	回数	定員	参加費 (保険料込)	募集期間
高齢者 60歳以上	シニアヨガ・月曜 13:30	月	13:30 ~ 14:45	10/11 ~ 12/13	—	10	16	5,000円	9/15 ~ 9/25
	シニアヨガ・水曜 10:30	水	10:30 ~ 11:45	10/6 ~ 12/15	11/3	10	16	5,000円	
	シニアピラティス	金	13:30 ~ 14:30	10/15 ~ 12/17	—	10	16	5,000円	
	ヨガで健康ライフ	月	13:15 ~ 14:30	10/11 ~ 12/13	—	10	15	5,000円	
ピラティス	朝のピラティス・月曜 9:30	月	9:30 ~ 10:30	10/11 ~ 12/13	—	10	16	5,000円	9/15 ~ 9/25
	朝のピラティス・月曜 11:00	月	11:00 ~ 12:00						
	朝のピラティス・火曜 9:30	火	9:30 ~ 10:30	10/5 ~ 12/21	11/23 12/7	10	16	5,000円	
	朝のピラティス・火曜 11:00	火	11:00 ~ 12:00						
	夜のピラティス・月曜 19:15	月	18:45 ~ 19:45	10/11 ~ 12/13	—	10	16	5,000円	
	夜のピラティス・火曜 19:15	火	18:45 ~ 19:45	10/5 ~ 12/14	11/23	10	16	5,000円	
大人(高校生以上)	リフレッシュヨガ・月曜 10:00	月	10:00 ~ 11:15	10/11 ~ 12/13	—	10	20	5,000円	9/15 ~ 9/30
	リフレッシュヨガ・木曜 13:30	木	13:30 ~ 14:45	10/14 ~ 12/16	—	10	20	5,000円	
	らくらくヨガ	金	18:30 ~ 19:45	10/15 ~ 12/17	—	10	16	5,000円	9/15 ~ 10/6
	朝のフラダンス	木	10:30 ~ 11:30	10/14 ~ 12/23	11/25	10	16	5,000円	8/15 ~ 9/30
	午後のフラダンス	木	13:00 ~ 14:00						
	エアロビクスダンス	金	10:00 ~ 11:00	10/15 ~ 12/17	—	10	15	5,000円	9/15 ~ 10/6
	太極拳	金	10:00 ~ 11:15	10/15 ~ 12/17	—	10	25	5,000円	9/15 ~ 10/6
スタジオ	やさしい筋トレ・火曜 13:30	火	13:30 ~ 14:30	10/5 ~ 12/14	11/23	10	8	5,000円	9/15 ~ 9/27
	やさしい筋トレ・水曜 13:30	水	13:30 ~ 14:30	10/6 ~ 12/15	11/3	10	8	5,000円	
	デトックスストレッチ・月曜 11:00	月	11:00 ~ 12:00	10/11 ~ 12/13	—	10	8	5,000円	9/15 ~ 9/27
	デトックスストレッチ・木曜 11:00	木	11:00 ~ 12:00	10/14 ~ 12/16	—	10	8	5,000円	
フットサル	一般・初級 19:10 (男女混合)	月	19:10 ~ 20:10	10/11 ~ 12/13	—	10	20	5,000円	8/15 ~ 9/27
	一般・中級① 19:10 (男女混合)		19:10 ~ 20:10						
	一般・中級② 20:20 (男女別)		20:20 ~ 21:20						
バトン	キッズ・5歳(年中)	月	15:40 ~ 16:40	10/11 ~ 12/13	—	10	20	5,000円	8/15 ~ 9/27
	キッズ・6歳(年長)								
	ジュニア・小学1年								
	ジュニア・小学2年								
	U12・小学3~6年								
トータルスポーツ	キッズ・5,6歳(年中・年長)	水	16:00 ~ 17:00	10/6 ~ 12/15	11/3	10	20	5,000円	8/15 ~ 9/21
	ジュニア・小学1~3年生		17:15 ~ 18:15						
こども・幼児	キッズ・5,6歳(年中・年長)	水	16:00 ~ 17:00	10/6 ~ 12/15	11/3	10	25	5,000円	8/15 ~ 9/21
	ジュニア・小学1~3年生		17:15 ~ 18:15						
	親子月曜 10:00(1歳半~2歳半)	月	10:00 ~ 10:50	10/18 ~ 12/6	—	8	12組	4,000円/組	8/15 ~ 10/6
	親子月曜 11:00(2~5歳)		11:00 ~ 12:00						
	親子火曜 10:00(1歳半~2歳半)	火	10:00 ~ 10:50	10/19 ~ 12/14	11/23	8	12組	4,000円/組	
	親子火曜 11:00(2~5歳)		11:00 ~ 12:00						
こどもフラダンス(4歳~小学3年生)	木	16:30 ~ 17:30	10/14 ~ 12/23	11/25	10	16	5,000円	8/15 ~ 9/30	