

中央体育館リニューアル後、初のイベント開催!

10/10
(日)

『スポーツDAY』無料公開日

9:00~22:00

★当日のイベントと「一般公開」は無料です。

一般公開

※当日会場へ

- トレーニング 【9:00~22:00】高校生以上
- 剣道 【9:00~11:30】中学生以上
- 弓道 【9:00~18:30】中学生以上
- 初心者剣道 【12:20~14:30】中学生以上
- 合気道 【9:30~11:30】高校生以上
- 居合道 / 杖道 【14:30~21:30】高校生以上
- エアライフル 【9:00~11:30、16:00~18:30】有資格者
- ビームライフル 【12:30~②13:30~③14:30~】
10歳以上※当日電話予約(区民 9:15~区外 9:30~)

親子参加

競技場

親子バトン体験会

【13:20~14:00】

4歳以上と保護者
30組(抽選)



親子で楽しくリズムに合わせて「バトン」を体験します。

親子参加

競技場

かけっこ教室 & トータルスポーツ

【9:30~10:30】

① 4~5歳の未就学児と保護者

【11:00~12:00】

② 小学生と保護者

各30組(抽選)



楽しく体を動かしながら、小学生スポーツテスト(新体力テスト)で行われる「反復横跳び」「ボール投げ」や「かけっこ」を体験します。

親子参加

競技場

親子フラダンス体験会

【12:30~13:10】

4歳以上と保護者
30組(抽選)



「ダンスリズム」感を養うキッカケ作りを親子で体験します。

親子参加

競技場

親子脳トレ体操

【14:10~14:50】

小学生以上と保護者
30組(抽選)



脳と全身の筋肉を使った簡単な運動をペアでのゲームを交えて楽しく体験します。

駐車場

雨天中止

「起震車」体験

【10:00~11:00】

【11:15~12:00】

どなたでも
当日会場へ

いつ起こるか分からない地震に備えて「起震車(グラット号)」で揺れを体験できます!



目黒区立中央体育館

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

中央体育館『2021年度 秋の教室』申込書

参加希望教室の□に チェックを入れてください		◆複数の申し込み可。ただし、複数当選した場合、全ての参加を前提とします。 ◆開催曜日・時間が同じものは、同時にお申し込みいただけません。				
大人	申込 期間	大人・高齢者・武道・講習会	申込 期間	幼児・こども	申込 期間	
<input type="checkbox"/> 朝のピラティス・月曜 9:30	9/15 ～ 9/25	60歳以上	<input type="checkbox"/> シニアヨガ・月曜 13:30	トータルスポーツ	<input type="checkbox"/> 親子月曜 10:00 (1歳半～2歳半)	8/15 ～ 10/6
<input type="checkbox"/> 朝のピラティス・月曜 11:00			<input type="checkbox"/> シニアヨガ・水曜 10:30		<input type="checkbox"/> 親子月曜 11:00 (2～5歳)	
<input type="checkbox"/> 朝のピラティス・火曜 9:30	9/15 ～ 9/25	フットサル	<input type="checkbox"/> シニアピラティス 金曜	バトン	<input type="checkbox"/> 親子火曜 10:00 (1歳半～2歳半)	8/15 ～ 9/21
<input type="checkbox"/> 朝のピラティス・火曜 11:00			<input type="checkbox"/> ヨーガで健康ライフ 月曜		<input type="checkbox"/> 親子火曜 11:00 (2～5歳)	
<input type="checkbox"/> 夜のピラティス・月曜 18:45 <small>※秋のみ変更</small>	9/15 ～ 9/27	武道	<input type="checkbox"/> 一般・初級 19:10 (男女混合)	フットサル	<input type="checkbox"/> キッズ・5、6歳 (年中・年長)	8/15 ～ 9/21
<input type="checkbox"/> 夜のピラティス・火曜 18:45 <small>※秋のみ変更</small>			<input type="checkbox"/> 一般・中級① 19:10 (男女混合)		<input type="checkbox"/> ジュニア・小学1～3年生	
<input type="checkbox"/> リフレッシュヨガ・月曜 10:00	9/15 ～ 9/30	健康講座	<input type="checkbox"/> 一般・中級② 20:20 (男女別)	スポーツDAY	<input type="checkbox"/> キッズ・5、6歳 (年中・年長)	8/15 ～ 9/30
<input type="checkbox"/> リフレッシュヨガ・木曜 13:30			<input type="checkbox"/> 居合道・杖道初心者体験 (居合)		<input type="checkbox"/> ジュニア・小学1～3年生	
<input type="checkbox"/> 朝のフラダンス 木曜	8/15 ～ 9/30	武道	<input type="checkbox"/> 居合道・杖道初心者体験 (杖道)	フットサル	<input type="checkbox"/> キッズ・5歳 (年中)	8/15 ～ 9/27
<input type="checkbox"/> 午後のフラダンス 木曜			<input type="checkbox"/> 女性・高齢者のための初心者剣道		<input type="checkbox"/> キッズ・6歳 (年長)	
<input type="checkbox"/> らくらくヨガ 金曜 18:30～ <small>※秋のみ変更</small>	9/15 ～ 10/6	健康講座	<input type="checkbox"/> 初心者こども柔道	スポーツDAY	<input type="checkbox"/> ジュニア・小学1年	8/15 ～ 9/30
<input type="checkbox"/> エアロビクスダンス 金曜			<input type="checkbox"/> 初心者こども剣道		<input type="checkbox"/> ジュニア・小学2年	
<input type="checkbox"/> 太極拳 金曜	9/15 ～ 9/27	健康講座	<input type="checkbox"/> 初心者空手道	スポーツDAY	<input type="checkbox"/> U12・小学3～6年	9/15 ～ 9/24
<input type="checkbox"/> やさしい筋トレ・火曜 13:30			<input type="checkbox"/> 初心者合気道		<input type="checkbox"/> こどもフラダンス (4歳～小学3年生)	
<input type="checkbox"/> やさしい筋トレ・水曜 13:30	9/15 ～ 9/27	健康講座	<input type="checkbox"/> 10月28日 (木) 19:00	スポーツDAY	<input type="checkbox"/> かけっこ教室&トータルスポーツ	9/15 ～ 9/24
<input type="checkbox"/> デトックスストレッチ・月曜 11:00			<input type="checkbox"/> 11月25日 (木) 19:00		<input type="checkbox"/> かけっこ教室&トータルスポーツ	
<input type="checkbox"/> デトックスストレッチ・木曜 11:00			<input type="checkbox"/> 12月20日 (月) 10:30		<input type="checkbox"/> 親子フラダンス体験会	
					<input type="checkbox"/> 親子バトン体験会	
					<input type="checkbox"/> 親子脳トレ体操	

氏名	参加者 フリガナ	保護者 (スポーツ DAY 参加保護者・教室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 <small>※スタート日に月齢に達している事</small> <input type="checkbox"/> 4・5歳 (年中) <input type="checkbox"/> 5・6歳 (年長) <input type="checkbox"/> 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:
現住所	〒 -	所在地:
連絡先	電話① (休講の際の緊急連絡先) - -	◆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。 ◆締切日必着
	電話② (①で連絡がつかない場合) <input type="checkbox"/> 伝言可 <input type="checkbox"/> 伝言不可 - -	
中止について	天候不良、感染症防止対策等における中止についての確認方法 <input type="checkbox"/> 自身で確認 (ホームページ等) <input type="checkbox"/> 電話連絡希望 <small>※ご来館前に最新情報をご確認ください。</small>	

この申込書を受付窓口へ持参もしくはFAX

受付日	受付者

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



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