

# 中央体育館だより 11月号 vol.159

毎月発行：令和3年11月1日



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



## 11月の営業時間について

東京都リバウンド防止措置の終了に伴い、令和3年10月25日から、感染防止対策を講じたうえで開館時間を通常通り午後10時までといたしました。また、変更が生じた場合、随時、中央体育館公式ホームページ・館内掲示にてご案内いたします。引き続き、感染症対策にご協力をお願いいたします。

## 一般公開利用人数について

混雑を緩和する為、発券時間が異なります。：★10分前 ◎15分前 ◆20分前

※祝日は休み(祝日プログラムに変更)

	種目	定員	公開日	時間	対象
	トレーニング	15名	月～日・祝	9:00～22:00	高校生以上※1人2時間まで(室内シューズ持参)
競技場	卓球	50名	◎火	19:00～21:30	小学生以上(ボール・ラケット・室内シューズ持参)
	バドミントン	各60名	水 金	19:00～21:30 9:00～11:30	小学4年生以上(シャトル・ラケット・室内シューズ持参) 中学生以上(シャトル・ラケット・室内シューズ持参) ※区民は◆20分前より、区外は★10分前より発券
	ソフトテニス	各28名	★火 ◎第2・4木	9:00～11:30 19:00～21:30	小学4年生以上(ラケット・室内シューズ持参)
	バレーボール	30名	木	9:00～11:30	中学生以上(室内シューズ持参)
	バスケットボール	各50名	◎第1・3・5木	19:00～21:30	中学生以上(室内シューズ持参)
	スポーツ広場	各60名	★第1・3土	9:00～11:30	制限なし(室内シューズ持参)
	さわやかリズム健康体操	60名	◎水	10:00～11:30	高校生以上(室内シューズ持参)
	シニアストレッチ健康体操	30名	★火	10:00～11:30	65歳以上
第1格技場(畳)	シニアリズム健康体操	30名	◎金	10:00～11:30	60歳以上
	親子リズム体操	12組	★水	10:00～11:30	2～5歳児とその保護者
	柔道	各40名	★月・木	17:00～18:30 18:30～20:00	5歳～中学生 中学生以上
		各40名	★土	16:00～17:45 18:00～20:00	5歳～中学生 中学生以上
	空手道	30名	◆火	19:00～21:30	小学生以上(小・中学生は20:00まで)
合気道	24名	★日	9:30～11:30	中学生以上	
第2格技場(床)	剣道	各40名	★月～土 ★水 ◎日・祝	19:00～21:30 13:00～15:00 9:00～11:30	中学生以上(中学生は20:00まで)
	こども剣道	各20名	★月・水・木・金・土	15:40～18:40	6歳～中学生
	初心者剣道	40名	★日	12:20～14:30	中学生以上
	居合道 杖道 居合道	各30名	★日・祝 ◎日・祝 ★日・祝	14:30～18:00 18:00～19:30 19:30～21:30	高校生以上
	なぎなた	水 金	★水 金	9:00～11:30 19:00～21:30	小学生以上 調整中
弓道場	弓道	各20名	★月～金 ★土 ★日・祝	12:20～21:30 9:00～21:30 9:00～18:30	中学生以上(中学生は20:00まで) ※1人2時間まで
ライフル場	エアライフル	各7名	土・日・祝 土・日・祝 水・木	9:00～11:30 12:30～15:00 16:00～18:30 19:00～21:30	エアライフル有資格者 ※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	各4名	★日・祝	12:30～13:30 13:30～14:30 14:30～15:30	10歳以上 ※要当日電話予約 区民9:15～ 区外9:30～

# 中央体育館



# の教室募集案内



★11/15、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	60才以上	1/17 ~ 3/28	3/21	月	10	13:30~14:45	16	5,000円	12/15 ~ 12/24		
			1/12 ~ 3/23	2/23	水	10	10:30~11:45	16				
	シニアピラティス	60才以上	1/14 ~ 3/25	2/11	金	10	13:30~14:30	16				
	ヨガで健康ライフ	60才以上	1/17 ~ 3/28	3/21	月	10	13:15~14:30	15				
高校生~大人まで	エアロビクスダンス	高校生以上	1/14 ~ 3/25	2/11	金	10	10:00~11:00	15	5,000円	12/15 ~ 12/24		
	太極拳	高校生以上	1/14 ~ 3/25	2/11	金	10	10:00~11:15	25				
	らくらくヨーガ	高校生以上	1/14 ~ 3/25	2/11	金	10	19:00~20:15	16				
	リフレッシュヨガ	高校生以上	1/17 ~ 3/28	3/21	月	10	10:00~11:15	20				
			1/13 ~ 3/17	—	木	10	13:30~14:45	20				
	フラダンス	高校生以上	1/13 ~ 3/17	—	木	10	10:30~11:30	16	5,000円	11/15 ~ 12/22		
						10	13:00~14:00	16				
		朝のピラティス・月曜	高校生以上	1/17 ~ 3/28	3/21	月	10	9:30~10:30	16	5,000円	12/15 ~ 1/5	
		朝のピラティス・火曜					10	11:00~12:00	16			
		朝のピラティス・火曜	高校生以上	1/18 ~ 3/22	—	火	10	9:30~10:30	16			
	朝のピラティス・火曜	10					11:00~12:00	16				
	夜のピラティス	高校生以上	1/17 ~ 3/28	3/21	月	10	19:15~20:15	16	5,000円	12/15 ~ 12/24		
	夜のピラティス		1/18 ~ 3/22	—	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~	高校生以上	1/18 ~ 3/22	—	火	10	13:30~14:30	8	5,000円	12/15 ~ 12/24		
	やさしい筋トレ		1/12 ~ 3/23	2/23	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~	高校生以上	1/17 ~ 3/28	3/21	月	10	11:00~12:00	8				
	デトックスストレッチ		1/13 ~ 3/17	—	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 11:00	1/17 ~ 3/7	—	月	8	10:00~10:50	12組	4,000円/組	11/15 ~ 12/22		
		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 11:00	1/18 ~ 3/8	—	火	8	10:00~10:50	12組				
		2歳~5歳と保護者				8	11:00~12:00	12組				
		バトン	キッズ ジュニア	5・6才児 (年中・年長) 小学1~3年	1/12 ~ 3/23	2/23	水	10	16:00~17:00	20	5,000円	11/15 ~ 12/22
		トータルスポーツ スクール	キッズ ジュニア	5・6才児 (年中・年長) 小学1~3年				10	16:00~17:00	25		
				10	17:15~18:15	25						
	こどもフラダンス	4歳~小学3年	1/13 ~ 3/17	—	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) キッズ / 6才児(年長) ジュニア / 小学1年 ジュニア / 小学2年 U12 / 小学3~6年 一般・初級[男女混合] / 高校生以上 一般・中級①[男女混合] / 高校生以上 一般・中級②[男女別] / 高校生以上	1/17 ~ 3/28	3/21	月	10	15:40~16:40	20	5,000円	11/15 ~ 12/22		
		10				20						
		10				20						
		10				20						
		10				40						
		10				20						
		10				20						
		10				40						

雨の日も安心!  
フットサル!

