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] 1/14~3/25 毎週金曜 ※2/11 は休み

[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] 12/15(水)~ 12/24(金)

[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] 1/17~3/28 毎週 月曜 ※3/21 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)

「映鵬] 12/15(水)~ 12/24(金)

[指導] 塩見 しゅういん

その日の体調、気分に合わせ、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) 1/17~3/28 毎週月曜 ※3/21 は休み

> 水曜) 1/12~3/23 毎週水曜 ※2/23 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] 12/15(水)~ 12/24(金)

[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。



~誰でも簡単トレーニング~

やさしい筋トレ

【全10回】

「対象]高校生以上

[開催]火曜) 1/18~3/22 毎週 火曜 水曜) 1/12~3/23 毎週 水曜

※2/23 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

「映鵬] 12/15(水)~12/24(金)

[指導] 火曜) 遠藤 悠矢 水曜) 前田 澄男 | [指導] 岩瀬 晶子

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。



デトックスストレッチ

【全10回】

[対象]高校生以上

[開催]月曜) 1/17~3/28 毎週月曜 ※3/21 は休み

木曜) 1/13 ~ 3/17 每週 木曜

「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

[対象]高校生以上

[定員] 月曜) 16人

[受講料] 各 5,000 円

「会場]第1:2会議室



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。

< 夜/月曜・火曜 >

[開催] 月曜) 1/17~3/28 毎週 月曜

「時間] 19:15~20:15 ※開催時間が

※3/21 は休み

火曜) 1/18~3/22 毎週 火曜

変更となり

月1 講習会

ます。

ピラティス 【全10回】

< 朝/月曜・火曜 >

[対象] 高校生以上

[開催] 月曜) 1/17~3/28 毎週 月曜 ※3/21 は休み

火曜) 1/18~3/22 毎週 火曜

[時間] ①9:30~10:30 $211:00\sim12:00$

[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

「恥閒】 12/15(水)~ 1/5(水)

[指導] 信澤晴美



[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。

「申込期間] 12/15(水)~ 1/5(水)

火曜) 16 人

フランクリンメソッドによる講習会 【月1回】

「対象] 高校牛以上

[開催] ①1/27 末曜 19:00~20:00 テーマ『骨盤底筋ベーシック』 ②2/24 木曜 19:00~20:00 テーマ『背骨の筋肉』

③3/29 火曜 10:30~11:30 テーマ『ヘルシーな呼吸』

[定員] 各回16名

[受講料] 各 500 円 / 回

[会場]第1.2会議室

②1/15(土)~2/14(月) ③2/15(火)~3/15(火)

[指導]信澤晴美

※フランクリンメソッドレベル2エジュケーター



METHOD[®] 毎月1回 部位のテーマを 変えて開催する 入門講座

FRANKLIN

フランクリンメソッドとは、身体が持つ本来の機能やデザインを理解し、それらの動きを 向上させていく画期的なムーブメントのトレーニング法です。動きを改善するシンプル なエクササイズ、科学的なアプローチが特徴です。

太極拳 【全10回】

[対象]高校生以上

[開催] 1/14~3/25 毎週 🔂 曜 ※2/11 は休み

[時間] 10:00~11:15

[定員] 25人

「受講料15,000円

[会場]第2格技場(床)

[申込期間] 12/15(水)~12/24(金)

[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) 1/17~3/28 毎週 月曜 ※3/21 は休み

木曜) 1/13 ~ 3/17 毎週 木曜

「時間]月曜)10:00~11:15 木曜) 13:30~14:45

[定員] 月曜) 20人 木曜) 20人

[受講料] 各 5,000 円

「会場」第1格技場(畳)

「映期間] 12/15(水)~ 12/24(金)

[指導] 塩見 しゅういん

ゆったりとした呼吸に合わせて身体を丁 寧に動かします。体操法·呼吸法·リラク ゼーション法・瞑想法を組み合わせ、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] 1/14~3/25 毎週 🔂 曜 ※2/11 は休み

[時間] 19:00~20:15 ※開催時間が 変更となり [定員] 16人

[受講料] 5,000円

[会 場] 第 1 · 2 会議室

[申込期間] 12/15(水)~ 12/24(金) [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】

フラダンス

【全10回】

< ①朝・②午後 >

② $13:00\sim14:00$

「開催] 1/13~3/17 毎週 木曜

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。

[時間] ① 10:30~11:30

[定員] ①16人 ②16人

「対象]高校生以上

[開催] 1/14~3/25 毎週 🔂 曜 ※2/11 は休み

[時間] 10:00~11:00

[定員] 15人

[受講料] 5,000円

[会場]第1:2会議室

[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。

「対象]高校生以上

[受講料] 各 5,000 円

[会場]第1:2会議室

「指導]平澤由紀・他



フットサルスクール 【全10回】

[開催] 1/17~3/28 毎週月曜

※3/21 は休み [受講料] 各 5,000 円

[会場]競技場

[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 カ・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 $220:20\sim21:20$ [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

ふれあいスポーツ広場

[対象] 小学牛以上 (介助が必要な方は介助者同伴)

[開催]①1/12 ②2/9 ③3/9 水曜 (月1回の開催)

【月1回】※1回のみ可

[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 [戦 間] 当日会場へ

※室内用シューズ持参 [指導]下目黒福祉工房・中央体育館

障がいのある方とない方が一緒に体を 動かしながら親しみます。

感染症対策についてのお願い

現在、目黒区立体育施設では、感染防止対 策を講じることを前提に利用を再開して おります。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 冬の教室 』 申込書

参加希望教室の□に ◆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。 チェックを入れてください ◆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	th'l	幼児・こども 脚間
□ 朝のピラティス·月曜 9:30 □ 朝のピラティス·月曜 11:00 □ 朝のピラティス·火曜 9:30 □ 朝のピラティス·火曜 11:00 □ 夜のピラティス·火曜 19:15 □ 夜のピラティス·火曜 19:15 □ リフレッシュヨーガ·月曜 10:00 □ リフレッシュヨーガ・木曜 13:30	12/15 	60歳以上 シニアヨーガ・月曜 13:3 □ シニアヨーガ・水曜 10:3 □ シニアピラティス 金田□ ヨーガで健康ライフ 戸 □ やさしい筋トレ・火曜 1 □ だトックスストレッチ・月曜□ デトックスストレッチ・木曜	30 30 曜 月曜 12/15 3:30 12/24 3:30 11:00	□ 親子月曜 10:00 (1歳半~2歳半) □ 親子月曜 11:00 (2~5歳) □ 親子火曜 10:00 (1歳半~2歳半) □ 親子火曜 11:00 (2~5歳)
□ 朝のフラダンス 木曜□ 午後のフラダンス 木曜□ らくらくヨーガ 金曜 19:00□ エアロビクスダンス 金曜□ 太極拳 金曜	11/15 12/22 12/22 	リーニー 一般・中級①19:10(男st リーニー 一般・中級②20:20 (男	女別) 11/15 22/22 女別) 00 12/15 1/17 00 1/15 2/14 30 3/15	フ □ キッズ・6歳 (年長) ト □ ジュニア・小学1年
氏 フリガナ 名 (歳) 学 親子トータルスポーツ→ □ 1歳半~ 2歳半 □ 2~5歳 ※スタート日に月齢に達している事 □ 4・5歳 (年中) □ 5・6歳 (年長) □ 小学 年 名 称:				
現 〒 - 住 所 ■電話① (休講の際の緊急) 連 — 格 ■電話② (①で連絡がつかがた ー ー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		_	◆締切日必えの受講を前提においる。 の受講を込むしては、 を対す。 を対する を対する場合では、 を対しても、 を対しても、 をがしても、 をがしなし、 をがしても、 をがしる、 をがしる、 をがしる、 をがしる、 をがしる、 をがしる、 をがしる、 をがしる	着◆複数申し込み可(複数当選した場合、全て 是とします)◆開催曜日・時間が同じ教室は同時 いただけません。◆参加者は教室スタート日に ていること。◆受講は参加者ご本人のみとしま は一括支払いです。納入後の返金は原則いた 教室風景等を撮影した写真は広報活動などに 合がございますので予めご了承ください。◆ご は「教室」運営以外では使用いたしません。
中止についての確認方法 (天候不良、感染症防止対策等での中止) □ 電話希望 □ 自身で確認 (中央体育館公式ホームページ) ※ご来館前に最新情報をご確認ください。				受付日: 受付者:
1 申込書				
 ※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 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 **締切日必着 5)電話①、②[①で連絡がつかない場合の連絡先] 6)参加者が小学生以下は保護者氏名[フリガナ]と年齢 7)区外在住者で目黒区に在勤・在学・在園の方は名称と所在地 『宣当落結果について プログラムは定員制です。 1 申込書と 3 ハガキ→「ハガキ」、 2 目黒区 HP→「メール」にて通知いたします。 				

目黑区立中央体育館 〒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 回義





中央体育館

募集案内

https://meguro-taiiku.com/ 目黑区立中央体育館

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】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月曜) 1/17~3/7 毎週月曜 火曜) 1/18~3/8 毎週火曜

[対象] ①1歳半~2歳半と保護者 ②2~5歳と保護者

※保護者1人につきこども1人

スタート日に月齢に達している事

[時間] ①10:00~10:50 $211:00 \sim 12:00$

[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)

[指導]前田澄男・他

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。



トータルスポーツスクール 【全10回】

く 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[小学1~3年生]

[開催] 1/12~3/23 毎週水曜 ※2/23 は休み

[時間] ①16:00~17:00 $217:15 \sim 18:15$

[定員] ①25人 ②25人

[受講料] 各 5,000 円

[会場]競技場

[申込期間] 11/15(月)~

12/22(水)

[指導]前田澄男・他

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。

新体力テスト

値向上に向

こどもフラダンス 【全10回】

[対象] 4歳~小学3年生

[開催] 1/13~3/17每週 木曜

[時間] 16:30~17:30

[定員] 16人

[受講料] 5,000円

[会場]第1・2会議室

[භ] 11/15(月)~12/22(水)

[指導]市川美香・他



バトン教室 【全10回】

く 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[小学1~3年生]

[開催] 1/12~3/23 毎週水曜 ※2/23 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

「申込鵬] 11/15(月)~ 12/22(水)

[指導] 目黒区バトン協会」



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!

フットサルスクール 【全10回】

[開催] 1/17~3/28 毎週月曜 ※3/21 は休み

[受講料] 各 5,000 円

[会場]競技場

[指導]目黒区サッカー協会

く キッズ >

[対象] ①5歳(年中) ②6歳(年長)

[時間] 15:40~16:40

[定員] ①20人 ②20人

く ジュニア >

「対象]①小学1年生②小学2年生

[時間] 16:50~17:50

[定員] ①20人 ②20人

< U12 >

「対象]小学3~6年生 [時間] 18:00~19:00

[定員] 40人



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。



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] ①1/14 ②2/18 ③3/11 金曜(月1回の開催)

[時間] 16:00~17:30

[定員]各回20人(先着順)

「受講料] 無料

[会場]第1格技場(畳)

「භ期間」当日会場へ

[指導] アトリエほんちょう

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。

