

|                      |           |               |   |              |
|----------------------|-----------|---------------|---|--------------|
| 碑文谷体育館               | 〒152-0003 | 目黒区碑文谷6-12-43 | ☎ | 03(3760)1941 |
| 駒場体育館                | 〒153-0041 | 目黒区駒場2-19-39  | ☎ | 03(3485)7761 |
| 区民センター体育館            | 〒153-0063 | 目黒区目黒2-4-36   | ☎ | 03(3711)1139 |
| 八雲体育館                | 〒152-0023 | 目黒区八雲1-1-1    | ☎ | 03(5701)2984 |
| 五本木小学校屋内プール（中央地区プール） | 〒153-0053 | 目黒区五本木2-24-3  | ☎ | 03(3714)8511 |
| 緑ヶ丘小学校屋内プール（西部地区プール） | 〒152-0034 | 目黒区緑が丘2-13-1  | ☎ | 03(3718)3130 |
| 碑小学校屋内プール（南部地区プール）   | 〒152-0003 | 目黒区碑文谷1-18-14 | ☎ | 03(3793)2606 |
| 宮前公園庭球場              | 〒152-0023 | 目黒区八雲3-19-12  | ☎ | 03(3723)3342 |
| 砧野球場・砧サッカー場          | 〒157-0067 | 世田谷区喜多見1-12-2 | ☎ | 03(3415)2361 |

□ 電車：東急目黒線「西小山」駅／徒歩約6分・「武蔵小山」駅／徒歩約7分

□ バス：東急(渋71系)「渋谷駅」⇔「洗足駅」  
東急(反11系)「五反田」⇔「世田谷区民会館」

● 「円融寺」下車／徒歩約7分  
● 「小山台高校入口」下車／徒歩約5分

## 目黒区立中央体育館

〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8

電話 : 03 (3714) 9591  
FAX : 03 (3714) 9540

|             |                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1947 年 10 月 | 目黒区体育協会創立                                                                        |
| 2006 年 9 月  | 特定非営利活動法人として東京都認証                                                                |
| 2006 年 10 月 | 特定非営利活動法人目黒体育協会 登記                                                               |
| 2008 年 4 月  | 目黒区立中央体育館の指定管理者として施設管理・運営を行う<br>目黒区立砧野球場・砧サッカー場は共同企業体による指定管理者として施設管理・運営を行う(Ⅰ・Ⅱ期) |

〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8 目黒区立中央体育館内 電話：03(5722)8088 FAX：03(5734)1032



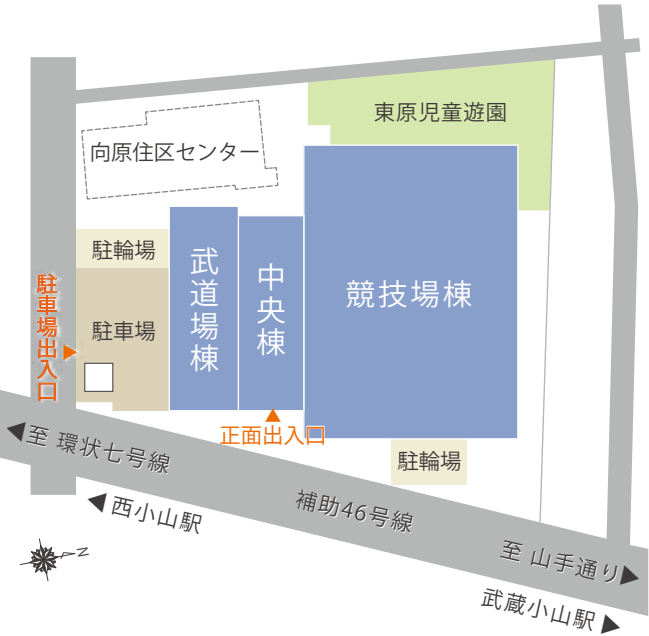
# 中央体育館

MEGURO CHUO GYMNASIUM

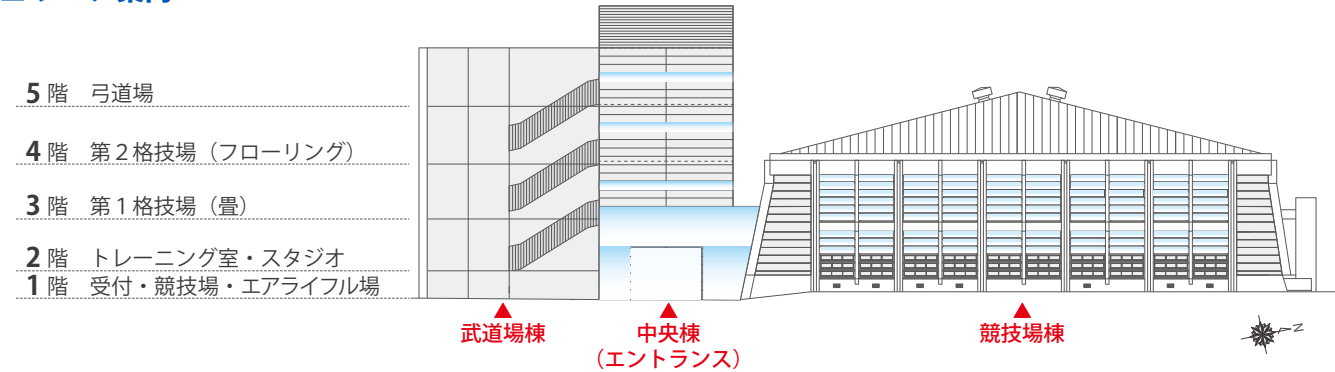


<https://meguro-taiiku.com/>

敷地図



フロア案内



▲ 武道場棟



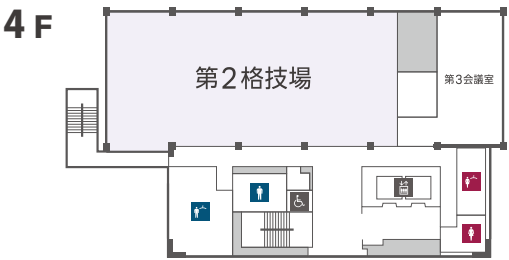
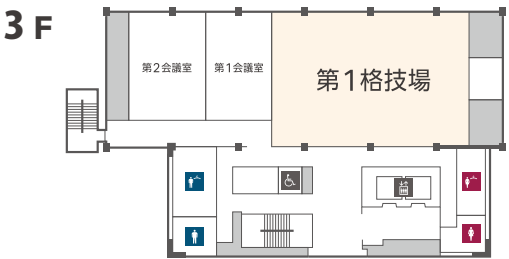
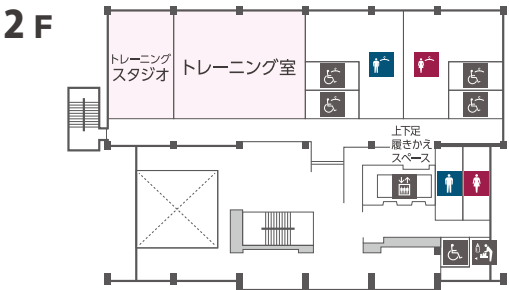
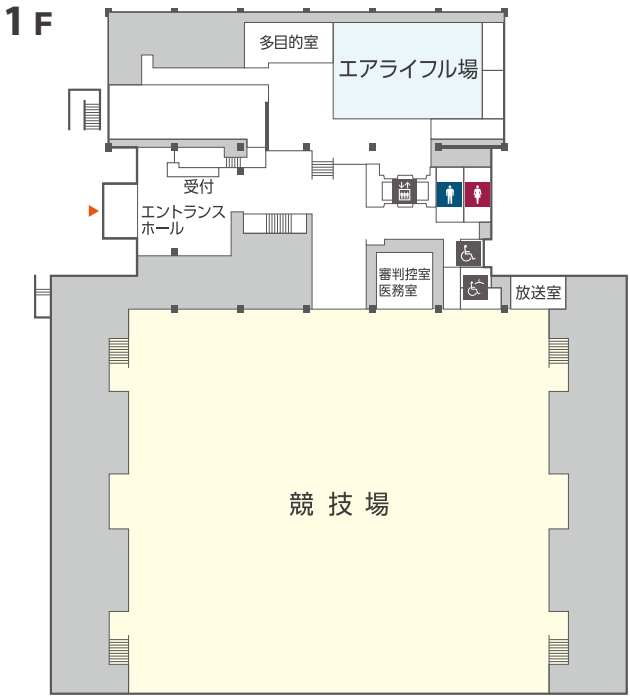
▲ 中央棟 (エントランス)



▲ 競技場棟

全館共通の注意点

- 館内では職員および指導員の指示に従ってください。指示に従っていただけない場合、退館していただくことや次回以降のご利用をお断りすることがあります。
- 貴重品については各自で責任を持って保管してください。盗難・紛失に関して、一切の責任を負いかねます。
- 施設内での飲酒、酒気を帯びてのご利用、危険な行為及び他の利用者への迷惑行為は禁止します。
- 敷地内は全面禁煙です。(加熱式たばこ・電子たばこ含む) ■ 営利目的・宗教・政治活動等のご利用はできません。
- 安全のため、自己責任・団体責任において保険の加入をおすすめします。 ■ 充電目的の電源利用はできません。
- ペットを連れての来館、危険物の持ち込みは固くお断りします。(補助犬可)
- 区の事業、各種大会の開催、整備、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。



エントランスホール

受付



エアライフル場

9m × 13m [118 m<sup>2</sup>] 7 射座



競技場

35m × 38m [1,346 m<sup>2</sup>] 観客席：298 席

|             |     |          |      |
|-------------|-----|----------|------|
| バスケットボールコート | 2 面 | 卓球台      | 30 台 |
| バレーボールコート   | 2 面 | ソフトテニス   | 2 面  |
| バドミントンコート   | 8 面 | フットサルコート | 2 面  |



トレーニング室

9,7m×12m [117 m<sup>2</sup>]



トレーニングスタジオ

9,7m × 6m [59 m<sup>2</sup>]



第1格技場 (畳)

12m × 18m [219 m<sup>2</sup>]



第2格技場 (フローリング)

12m × 27m [330 m<sup>2</sup>]



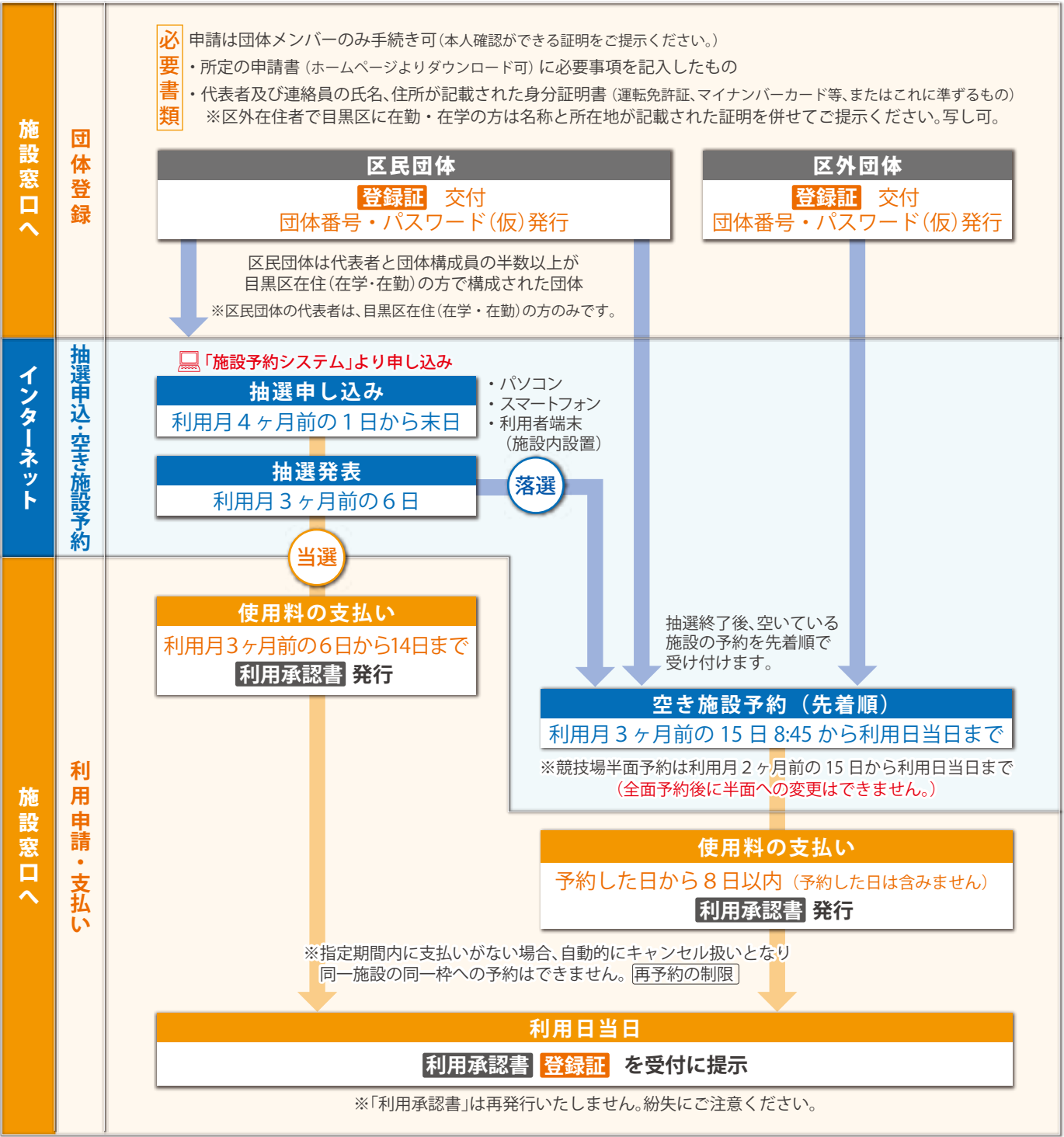
弓道場

10m × 36m [367 m<sup>2</sup>]  
矢道 28m・5 人立ち





□ 利用までの流れ



※詳しくは「目黒区HP→オンラインサービス→施設(集会・スポーツ)予約システム→利用ガイドブック」を参照ください。

【ペナルティについて】

予約を取消す場合は、必ず事前に所定の手続きを行ってください。手続きがない場合、ペナルティポイントがつきます。

※注1: 直前キャンセル

取消申請日と利用日との間が中5日を過ぎてから取消しを行うと「直前キャンセル」が適用されます。3回行くと「無断キャンセル」と同様の取扱いとなります。

※注2: 無断キャンセル

予約取消しの手続きを行わず(使用料を納めず)に当日施設を利用しない場合は「無断キャンセル」となり、その時点から3ヶ月後まで「抽選申込」及び「空き施設予約」ができなくなります。なお、当選した予約、既に申し込んだ空き施設予約は利用できます。

【例】

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 14日(月) ⑥日前 | ペナルティなし         |
| 15日(火) ⑤日前 | 中5日間<br>直前キャンセル |
| 16日(水) ④日前 |                 |
| 17日(木) ③日前 |                 |
| 18日(金) ②日前 |                 |
| 19日(土) ①日前 |                 |
| 20日(日) 利用日 | 無断キャンセル         |

□ 貸切利用料金 ※貸切枠はP5・6ページ参照

| 施 設        |            | 区民団体       |             |             |             | 区外団体       |             |             |             |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|            |            | 午前         | 午後①         | 午後②         | 夜間          | 午前         | 午後①         | 午後②         | 夜間          |
|            |            | 9:00-12:00 | 12:20-15:20 | 15:40-18:40 | 19:00-22:00 | 9:00-12:00 | 12:20-15:20 | 15:40-18:40 | 19:00-22:00 |
| 競 技 場      | 全 面        | 12,300円    | 15,400円     | 15,400円     | 18,400円     | 24,600円    | 30,700円     | 30,700円     | 36,900円     |
|            | 半 面        | 6,150円     | 7,700円      | 7,700円      | 9,200円      | 12,300円    | 15,350円     | 15,350円     | 18,450円     |
| 第1格技場      |            | 1,900円     | 2,300円      | 2,300円      | 2,800円      | 3,700円     | 4,600円      | 4,600円      | 5,600円      |
| 第2格技場      |            | 2,700円     | 3,400円      | 3,400円      | 4,100円      | 5,500円     | 6,800円      | 6,800円      | 8,200円      |
| 弓 道 場      |            | 1,100円     | 1,400円      | 1,400円      | 1,800円      | 2,200円     | 2,900円      | 2,900円      | 3,500円      |
| エアライフル場    |            | 2,800円     | 3,500円      | 3,500円      | 4,200円      | 5,600円     | 7,000円      | 7,000円      | 8,300円      |
| トレーニングスタジオ | 9:00-12:00 | 500円       | 600円        | 600円        | 700円        | 900円       | 1,200円      | 1,200円      | 1,400円      |
|            |            |            |             |             |             |            |             |             |             |

□ 貸出器具料金 ※数に限りがあります。

| ラケット<br>(卓球・ソフトテニス・バドミントン) |                |
|----------------------------|----------------|
| 大人(高校生以上) 50円              | こども(中学生以下) 20円 |

□ 競技場備品料金 ※当日支払

| 電光装置<br>(半面1セット) 全面は2セット             | マイク・音響装置<br>(全面利用時のみ使用可) |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1セット/3時間 600円                        | 3時間 500円                 |
| 要事前予約(お電話にてご予約ください。) ① 03(3714) 9591 |                          |

□ 貸切利用時の注意点

【施設共通】

- 各施設、利用種目に制限があります。詳しくはお問い合わせください。
- 利用日当日「利用承認書」「利用者登録証」を受付にご提示ください。虚偽の申請や利用権利の譲渡が判明した場合、ご利用をお断りします。
- 各種発表会・運動会・大会開催・おおむね100名以上でのご利用は、お申し出ください。事前の打ち合わせが必要です。
- 安全上、お一人でのご利用はできません。 ■小人団体(中学生以下)は大人の同伴が必要です。
- 館内の清掃・点検・他の利用者との混乱を防ぐため、利用時間帯を確認の上、ご来館ください。
- 利用時間は入場から退場までの時間で、準備・片付け・掃除・更衣(シャワー)までを含みます。
- 指定場所・観覧席以外での飲食は固くお断りします。ゴミは各団体でお持ち帰りください。
- 写真・動画の撮影、音楽などの録音は禁止いたします。
- 利用中に建物および設備・器具等を破損、紛失、汚損したときは、相当する品物または相当額の弁償をしていただきます。
- 登録および施設使用料支払い後の取り消し等、貸切利用についての詳細は『目黒区公式ホームページ→オンラインサービス→施設(集会・スポーツ)予約システム→利用ガイドブック』にてご確認ください。

【競技場】

- 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)が必要です。サンダル、床を傷つける恐れのある靴でのご利用はできません。
- 備付器具(支柱等)および貸出可能器具以外は各団体でお持ちください。ボール・ピブス等、また消耗品の貸出はありません。(シャトル・卓球ボールは窓口にて販売あり)
- ハンドボールは、松やに禁止

【エアライフル場】

- 団体登録は、中央体育館の窓口のみ(要事前問合せ)。予約は利用日1週間前まで。利用には事前の連絡が必要です。
- 「4.5mmを使用する競技用エアライフル銃」「銃砲所持許可証」持参の方のみ利用可。

【弓 道 場】

- 素足禁止(足袋もしくは木綿素材の靴下着用)
- 団体登録は、中央体育館の窓口のみ(要事前問合せ)。貸出器具(弓・矢・的など)はありません。

【第1格技場】裸足でのご利用が原則です。

【第2格技場】シューズを履いてのご利用はできません。

【スタジオ】ヒールを使用する場合、ヒールキャップの着用が必要です。

[ 個人利用 ] 一般公開について

□ 利用までの流れ ※一般公開「トレーニング」は P7・8 ページ参照

一般公開とは、初心者・経験者を問わず利用できる個人を対象としたプログラムです。団体でのご利用はお断りいたします。各種目に指導員を配置していますので、お一人でも気軽に、ご利用いただけます。券売機にて「当日利用券」を購入してください。予約不要。(ビームライフル・ビームピストルは定員制のため要当日電話予約)

□ 利用料金 ※利用券は券売機で購入し、会場へお持ちください。

|                            | 当日利用券 | 定期券 [ 剣道・柔道・弓道 ] |          |          |
|----------------------------|-------|------------------|----------|----------|
|                            |       | ※区内在住(在学・在勤)の方のみ |          |          |
|                            |       | 1ヵ月              | 3ヵ月      | 6ヵ月      |
| 大 人 (高校生以上)                | 300 円 | 3,600 円          | 10,800 円 | 18,000 円 |
| こども (中学生以下)・65 歳以上・障がいのある方 | 150 円 | 1,800 円          | 5,400 円  | 9,000 円  |

定期券をご購入の際は、区内在住 ( 在学 ・ 在勤 ) を確認できる証明の提示が必要です。( 例：免許証・マイナンバーカード・学生証 等 ) 先付け期日の定期券は発行いたしません。ご利用は、券面記載氏名の本人のみ有効です。

□ 貸出器具 ※器具券は券売機で購入し、窓口へお持ちください。

| 器 具 [ 剣道防具・なぎなた防具・和弓 ]    | 大 人 (高校生以上) | 50 円 |
|---------------------------|-------------|------|
| ラケット [ 卓球・バドミントン・ソフトテニス ] | こども (中学生以下) | 20 円 |

□ 持 ち 物

- 運動に適した服装
- 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 )
- バドミントンはシャトル、卓球はボール持参。( 受付にて販売あり ) 弓道は素足禁止 ( 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

□ 一般公開参加上の注意点

- 月～土曜日が祝日と重なった場合「祝日プログラム」に変更となります。
- 入場は終了時間の ① 30 分前 ( 競技場・トレーニング室・エアライフル場 )  
② 1 時間前 ( 第 1 格技場・第 2 格技場・弓道場 )
- 小・中学生の利用は 20：00 まで。
- 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。
- ご参加の際は、準備・後片づけにご協力ください。
- 個人を対象としています。団体でのご利用はお断りいたします。
- プログラムは区の事業、施設整備等で臨時休場する場合があります。  
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。



バドミントン・卓球・ニュースポーツなどで遊べます。 ※屋内シューズ持参

□ 一般公開スケジュール

| 競<br>技<br>場 | 区<br>分              | 貸切時間                | 月                                       | 火                                             | 水                                                                                              | 木                               | 金                                          | 土                                           | 日・祝 |
|-------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----|
|             | 午<br>前              | 9:00<br> <br>12:00  | 貸切                                      | ソフトテニス<br>9:00～11:30<br>【小学4年生以上】             | さわやか<br>リズム健康体操<br>10:00～11:30<br>【高校生以上】                                                      | バレーボール<br>9:00～11:30<br>【中学生以上】 | バドミントン<br>9:00～11:30<br>※シャトル持参<br>【中学生以上】 | 第1・3土曜日<br>スポーツ広場<br>9:00～11:30<br>【年齢制限なし】 | 貸切  |
|             |                     |                     |                                         |                                               |                                                                                                |                                 |                                            |                                             |     |
|             | 午後①                 | 12:20<br> <br>15:20 | 貸切                                      | 貸切                                            | 貸切                                                                                             | 貸切                              | 貸切                                         | 貸切                                          | 貸切  |
|             |                     |                     |                                         |                                               |                                                                                                |                                 |                                            |                                             |     |
|             | 午後②                 | 15:40<br> <br>18:40 | 貸切                                      | 貸切                                            | 貸切                                                                                             | 貸切                              | 貸切                                         | 貸切                                          | 貸切  |
|             |                     |                     |                                         |                                               |                                                                                                |                                 |                                            |                                             |     |
| 夜<br>間      | 19:00<br> <br>22:00 | 貸切                  | 卓 球<br>※ボール持参<br>19:00～21:30<br>【小学生以上】 | バドミントン<br>※シャトル持参<br>19:00～21:30<br>【小学4年生以上】 | 第1・3・5木曜<br>バスケットボール<br>19:00～21:30<br>【中学生以上】<br>第2・4木曜<br>ソフトテニス<br>19:00～21:30<br>【小学4年生以上】 | 貸切                              | 貸切                                         | 貸切                                          |     |
|             |                     |                     |                                         |                                               |                                                                                                |                                 |                                            |                                             |     |

|             | 区分                  | 貸切時間                | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土                                              | 日・祝                                                                  |
|-------------|---------------------|---------------------|----|----|----|----|----|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|             |                     |                     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土                                              | 日・祝                                                                  |
| 弓<br>道<br>場 | 午前                  | 9:00<br> <br>12:00  | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 弓 道<br>9:00～21:30<br>利用時間は<br>3時間まで<br>【中学生以上】 | 弓 道<br>9:00～18:40<br>※日曜15:40～<br>初心者優先<br>利用時間は<br>3時間まで<br>【中学生以上】 |
|             |                     | 12:20<br> <br>15:20 |    |    |    |    |    |                                                |                                                                      |
|             | 午後①                 | 12:20<br> <br>15:20 |    |    |    |    |    |                                                |                                                                      |
|             |                     | 15:40<br> <br>18:40 |    |    |    |    |    |                                                |                                                                      |
|             | 午後②                 | 15:40<br> <br>18:40 |    |    |    |    |    |                                                |                                                                      |
|             |                     | 18:00<br> <br>21:00 |    |    |    |    |    |                                                |                                                                      |
| 夜<br>間      | 19:00<br> <br>22:00 | 貸切                  | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切                                             | 貸切                                                                   |
|             |                     |                     |    |    |    |    |    |                                                |                                                                      |

|                                                       |                     |                     |    |    |                                  |                                                                 |                                  |                                                                          |                                                                          |
|-------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|----|----|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 第<br>2<br>格<br>技<br>場<br>(フ<br>ロ<br>ー<br>リ<br>ン<br>グ) | 午前                  | 9:00<br> <br>12:00  | 貸切 | 貸切 | なぎなた<br>9:00～11:30<br>【小学生以上】    | 貸切                                                              | 貸切                               | 貸切                                                                       | 剣 道<br>9:00～11:30<br>【中学生以上】                                             |
|                                                       |                     | 12:20<br> <br>15:20 |    |    |                                  |                                                                 |                                  |                                                                          |                                                                          |
|                                                       | 午後①                 | 12:20<br> <br>15:20 |    |    | 剣 道<br>13:00～15:00<br>【中学生以上】    | 貸切                                                              | 貸切                               | 貸切                                                                       | 初心者剣道<br>12:20～14:30<br>【中学生以上】                                          |
|                                                       |                     | 15:40<br> <br>18:40 |    |    |                                  |                                                                 |                                  |                                                                          |                                                                          |
|                                                       | 午後②                 | 15:40<br> <br>18:40 | 貸切 | 貸切 | 子ども剣道<br>15:40～18:40<br>【6歳～中学生】 | 子ども剣道<br>15:40～18:40<br>【6歳～中学生】                                | 子ども剣道<br>15:40～18:40<br>【6歳～中学生】 | 居合道<br>14:30～18:00<br>杖道<br>18:00～19:30<br>居合道<br>19:30～21:30<br>【高校生以上】 | 居合道<br>14:30～18:00<br>杖道<br>18:00～19:30<br>居合道<br>19:30～21:30<br>【高校生以上】 |
|                                                       |                     | 18:00<br> <br>21:00 |    |    |                                  |                                                                 |                                  |                                                                          |                                                                          |
| 夜<br>間                                                | 19:00<br> <br>22:00 | 貸切                  | 貸切 | 貸切 | 剣 道<br>19:00～21:30<br>【中学生以上】    | なぎなた<br>19:00～21:30<br>【小学生以上】<br>剣 道<br>19:00～21:30<br>【中学生以上】 | 剣 道<br>19:00～21:30<br>【中学生以上】    | 剣 道<br>19:00～21:30<br>【中学生以上】                                            | 剣 道<br>19:00～21:30<br>【中学生以上】                                            |
|                                                       |                     |                     |    |    |                                  |                                                                 |                                  |                                                                          |                                                                          |

|                              |                     |                     |    |                                            |                                            |                        |                                          |                                |                                       |
|------------------------------|---------------------|---------------------|----|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 第<br>1<br>格<br>技<br>場<br>(畳) | 午前                  | 9:00<br> <br>12:00  | 貸切 | シニアストレッチ<br>健康体操<br>10:00～11:30<br>【65歳以上】 | 親子リズム体操<br>10:00～11:30<br>【2～5歳と<br>その保護者】 | 貸切                     | シニアリズム<br>健康体操<br>10:00～11:30<br>【60歳以上】 | 貸切                             | 合気道<br>※日曜のみ<br>9:30～11:30<br>【中学生以上】 |
|                              |                     | 12:20<br> <br>15:20 |    |                                            |                                            |                        |                                          |                                |                                       |
|                              | 午後①                 | 12:20<br> <br>15:20 | 貸切 | 貸切                                         | 貸切                                         | 貸切                     | 貸切                                       | 貸切                             | 貸切                                    |
|                              |                     | 15:40<br> <br>18:40 |    |                                            |                                            |                        |                                          |                                |                                       |
|                              | 午後②                 | 15:40<br> <br>18:40 | 貸切 | 柔 道<br>17:00～18:30<br>【5歳～中学生】             | 柔 道<br>17:00～18:30<br>【5歳～中学生】             | 貸切                     | 柔 道<br>16:00～17:45<br>【5歳～中学生】           | 柔 道<br>16:00～17:45<br>【5歳～中学生】 | 貸切                                    |
|                              |                     | 18:00<br> <br>21:00 |    |                                            |                                            |                        |                                          |                                |                                       |
| 夜<br>間                       | 19:00<br> <br>22:00 | 貸切                  | 貸切 | 空手道<br>19:00～21:30<br>【小学生以上】              | 貸切                                         | 18:30～20:00<br>【中学生以上】 | 貸切                                       | 18:00～20:00<br>【中学生以上】         | 貸切                                    |
|                              |                     |                     |    |                                            |                                            |                        |                                          |                                |                                       |

※祝日は貸切

|                  |                     |                     |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------|---------------------|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| ス<br>タ<br>ジ<br>オ | 午前                  | 9:00<br> <br>12:00  | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 |
|                  |                     | 12:00<br> <br>15:00 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | 午後①                 | 12:00<br> <br>15:00 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 |
|                  |                     | 15:00<br> <br>18:00 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | 午後②                 | 15:00<br> <br>18:00 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 |
|                  |                     | 18:00<br> <br>21:00 |    |    |    |    |    |    |    |
| 夜<br>間           | 18:00<br> <br>21:00 | 貸切                  | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 |
|                  |                     |                     |    |    |    |    |    |    |    |

|                                 | 区分                  | 貸切時間                | 月  | 火  | 水                                 | 木  | 金  | 土                                                          | 日・祝                                                                                                             |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|----|----|-----------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                     |                     | 月  | 火  | 水                                 | 木  | 金  | 土                                                          | 日・祝                                                                                                             |
| エ<br>ア<br>ラ<br>イ<br>フ<br>ル<br>場 | 午前                  | 9:00<br> <br>12:00  | 貸切 | 貸切 | 貸切                                | 貸切 | 貸切 | エアライフル<br>9:00～11:30<br>【有資格者のみ】                           | エアライフル<br>9:00～11:30<br>【有資格者のみ】                                                                                |
|                                 |                     | 12:20<br> <br>15:20 |    |    |                                   |    |    |                                                            |                                                                                                                 |
|                                 | 午後①                 | 12:20<br> <br>15:20 | 貸切 | 貸切 | 貸切                                | 貸切 | 貸切 | エアライフル<br>12:30～15:00<br>【有資格者のみ】                          | ビームライフル<br>①12:30～13:30<br>②13:30～14:30<br>③14:30～15:30<br>【10歳以上】<br>各回4名<br>要電話予約 ( 当日先着順 )<br>① 03(3714)9591 |
|                                 |                     | 15:40<br> <br>18:40 |    |    |                                   |    |    |                                                            |                                                                                                                 |
|                                 | 午後②                 | 15:40<br> <br>18:40 | 貸切 | 貸切 | 貸切                                | 貸切 | 貸切 | エアライフル<br>16:00～18:30<br>エアライフル<br>18:30～21:00<br>【有資格者のみ】 | ビームピストル<br>①16:00～17:00<br>②17:00～18:00<br>区内在住 ( 在学 ・ 在勤 ) → 午前 9:15 から受付<br>区外利用者 → 午前 9:30 から受付              |
|                                 |                     | 18:00<br> <br>21:00 |    |    |                                   |    |    |                                                            |                                                                                                                 |
| 夜<br>間                          | 19:00<br> <br>22:00 | 貸切                  | 貸切 | 貸切 | エアライフル<br>19:00～21:30<br>【有資格者のみ】 | 貸切 | 貸切 | 貸切                                                         | 貸切                                                                                                              |
|                                 |                     |                     |    |    |                                   |    |    |                                                            |                                                                                                                 |



# 〔個人利用〕 一般公開について トレーニング

□ **利用時間** 9：00～22：00（最終入場 21：30）  
※ 利用時間は入場から退場までの時間で、トレーニング・更衣（シャワー）までを含みます。

□ **利用対象** 高校生以上

□ **利用料金** ※利用券は券売機で購入し、会場へお持ちください。

|                | 当日利用券 | 定期券〔トレーニング〕<br>※区内在住(在学・在勤)の方のみ |          |          |
|----------------|-------|---------------------------------|----------|----------|
|                |       | 1ヵ月                             | 3ヵ月      | 6ヵ月      |
| 大 人（高校生以上）     | 300 円 | 3,600 円                         | 10,800 円 | 18,000 円 |
| 65 歳以上・障がいのある方 | 150 円 | 1,800 円                         | 5,400 円  | 9,000 円  |

□ **定期券**

- 定期券をご購入の際は、区内在住（在学・在勤）を確認できる証明の提示が必要です。（例：免許証・マイナンバーカード・学生証等）
- 先付け期日の定期券は発行いたしません。
- ご利用は、券面記載氏名の本人のみ有効です。

□ **持ち物**



□ **着替え**

- 着替え、お手持ち品は 2 階更衣室のロッカーをご利用ください。100 円リターン式（開錠時に返金）
- 屋内用シューズへのお履き替えは、2 階の「下足入れ」をご利用ください。
- 貴重品ロッカーは 1 階ホールに設置されています。

□ **初回利用** 初めてご利用される方は、『初回者講習』を受講してください。利用方法についての説明を行います。予約不要。随時受け付けていますので、トレーナーまでお申し出ください。

□ **ご注意**

- 入場には屋内用シューズが必要です。裸足、サンダル等でのご利用はできません。お忘れの場合は、ご入場いただけません。
- 携帯電話のご使用はレーニング室内の決まりに従ってください。
- 酒気を帯びた方、体調不良や医師に運動を不適當とされている方、伝染病疾患またはその恐れがある方、他の方の迷惑になる行為をする方、トレーナー・職員の指示に従えない方は、ご利用をお断りする場合があります。
- 心臓疾患・肝臓疾患・糖尿病などの既往歴がある方は医師とご相談の上、ご利用ください。また、ご利用の際はトレーナーまでお申し出ください。



1 階…券売機



1 階…貴重品ロッカー



2 階…更衣室ロッカー



2 階…男女更衣室



## 体組成測定（無料）

体組成計は体脂肪率と筋肉を部位別に分析します。体重だけでは見分けられない 7 つの項目を計測・判定・分析、また、左右の筋肉量を比較し、バランスをチェックします。自身の「身体の状態」を把握できます。トレーニング前の測定がお勧めです。



- 体 重
- 体脂肪率
- 脂 肪 量
- 除脂肪量
- 筋 肉 量
- 水 分 量
- 骨 量



## トレーニングサポートプログラム

初めてだから良く分からない。  
何から始めようかな？  
何分位やればいい？



トレーナー

ご希望の方には  
トレーナーが体組成測定  
の結果をもとに個人の目  
標に応じたプランを作成  
しトレーニングや運動の  
サポートをさせていただきます。  
トレーナーまで  
お申し出ください。

※トレーニングサポートプログラムはトレーナーが常に横でアドバイスをするサービスではありません。

## 主な器具

### 有酸素系マシーン〔心肺機能の向上・脂肪燃焼〕



トレッドミル



マイマウンテン



アップライト  
バイク

### 筋力系マシーン〔筋力向上・体力維持〕



チェストプレス  
(胸・二の腕)



ロー/リアデルト  
(肩・腕・背筋)



レッグプレス  
(もも前・裏・お尻)



ヒップアブダクション  
アダクション  
(もも内側・お尻)



ラットプル  
(腕・背中)



アブドミナル  
バックエクステンション  
(腹筋・背筋)



レッグエクステンション  
(もも前)



シーテッドレッグカール  
(もも裏)



■利用について

教室・講習会は、申込制のプログラムです。開催時期・詳細は、中央体育館公式ホームページ・目黒区公式ホームページ・めぐろ区報（毎月15日発行分）にてご案内いたします。**募集期間をご確認の上、期間内にお申し込みください。**

|         |                                                  |                                             |                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 募集案内掲示先 | 目黒区公式ホームページ<br>https://www.city.meguro.tokyo.jp/ | 中央体育館公式ホームページ<br>https://meguro-taiiku.com/ |  |
|---------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

■申込方法

| 申込方法     | 1) 申込書       | 2) 往復ハガキ | 3) インターネット                                  |
|----------|--------------|----------|---------------------------------------------|
|          | 窓口へ持参または FAX | 投函       | 目黒区公式ホームページ<br>【イベント情報 → スポーツ → 中央体育館 教室募集】 |
| 抽選結果連絡方法 | ハガキ          | ハガキ      | メール                                         |

1) 申込書を窓口へ持参または FAX

申込書は中央体育館公式ホームページからダウンロードいただけます。  
FAX 送信後は、お電話にて施設側の着信をご確認ください。

|     |                           |     |                           |
|-----|---------------------------|-----|---------------------------|
| 送信先 | <b>FAX : 03-3714-9540</b> | 確認先 | <b>TEL : 03-3714-9591</b> |
|-----|---------------------------|-----|---------------------------|

2) 往復ハガキ

- ① プログラム名
- ② 参加者氏名（ふりがな）※小学生以下は保護者氏名
- ③ 年齢・小学生は学年
- ④ 〒・住所
- ⑤ 電話1、電話2（2は1で連絡がつかない場合の連絡先）
- ⑥ 区外在住者で目黒区に在勤・在学の方は名称と所在地

3) インターネット

インターネットからのお申し込みは「目黒区公式ホームページ」から、申込期間内中、また目黒区在住（在学・在勤）の方のみお申し込みできます。お申し込み後、2～3日以内に中央体育館より「申込完了メール」を返信しています。入力ミスにより、返信が届かない状況が発生しております。届かない場合、返信用のアドレス登録を再度ご確認ください。お使いのセキュリティソフト、メールソフト、サーバーによっては、当館からの通知メールを迷惑メールと判断し、受信拒否や削除してしまう場合があります。ご利用先のマニュアル等をご覧のうえ、メールが正常に届くよう設定をお願いします。なお、当館からのメールは、「@meguro-taiiku.com」のドメインより送信されます。

■ご注意

- 締切日必着
- 複数のプログラムをお申し込みの場合、当選した全ての受講を前提とします。
- 開催日時が同じ教室には同時にお申し込みいただけません。
- 受講はお申し込み者で本人とします。
- 受講料は一括支払いです。納入後の返金は原則いたしません。
- 当選・落選の結果が開催前までに届かない場合は、お問い合わせください。
- ご都合により参加をキャンセルされる場合は、事前にご連絡をお願いします。
- 会場内での携帯電話のご使用はご遠慮ください。
- 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います。予めご了承ください。



ヨーガで健康ライフ▲



太極拳▲



ピラティス▲



バトン▲



フットサルスクール▲

□教室・講習会プログラム

| 教室開催予定 [2022年度]       |                    |            |              |                            |                           |              |                                                        |    |         |
|-----------------------|--------------------|------------|--------------|----------------------------|---------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|----|---------|
| 会場                    | 教室・講習会             |            |              | 対 象                        |                           | 開催時間         |                                                        | 曜日 | 開催月（回数） |
| 競<br>技<br>場           | フットサル<br>スクール      | キッズ        | 5 歳（年中）      |                            | 15：40～16：40               | 月            | 4～6月（全10回）<br>7～9月（全10回）<br>10～12月（全10回）<br>1～3月（全10回） |    |         |
|                       |                    |            | 6 歳（年長）      |                            |                           |              |                                                        |    |         |
|                       |                    | ジュニア       | 小学 1 年生      |                            | 16：50～17：50               |              |                                                        |    |         |
|                       |                    |            | 小学 2 年生      |                            |                           |              |                                                        |    |         |
|                       |                    | U 1 2      | 小学 3 ～ 6 年生  |                            | 18：00～19：00               |              |                                                        |    |         |
|                       | 一般                 | 初級・中級①     | 高校生以上        | 19：10～20：10                |                           |              |                                                        |    |         |
|                       |                    | 中級②        | 高校生以上        | 20：20～21：20                |                           |              |                                                        |    |         |
|                       | バトン                |            | キッズ          | 5・6 歳（年中・年長）               | 16：00～17：00               | 水            |                                                        |    |         |
|                       |                    | ジュニア       | 小学 1 ～ 3 年生  | 17：15～18：15                |                           |              |                                                        |    |         |
| トータルスポーツ<br>スクール      |                    | キッズ        | 5・6 歳（年中・年長） | 16：00～17：00                |                           |              |                                                        |    |         |
|                       |                    | ジュニア       | 小学 1 ～ 3 年生  | 17：15～18：15                |                           |              |                                                        |    |         |
| 第<br>2<br>格<br>技<br>場 | 太極拳                |            |              | 高校生以上                      | 10：00～11：15               | 金            |                                                        |    |         |
|                       | 親子<br>トータル<br>スポーツ | 10：00      | 月 曜<br>火 曜   | 1 歳半～2 歳半と保護者              | 10：00～10：50               | 月 曜<br>火 曜   | 4～6月（全 8 回）<br>7～9月（全 8 回）                             |    |         |
|                       |                    | 11：00      | 月 曜<br>火 曜   | 2 ～ 5 歳と保護者                | 11：00～12：00               | 月 曜<br>火 曜   | 10～12月（全 8 回）<br>1～3月（全 8 回）                           |    |         |
|                       | 初心者なぎなた            |            | 水 曜<br>金 曜   | 小学生以上（小・中学生は20時まで）         | 9：00～11：30<br>19：00～20：30 | 水 曜<br>金 曜   | 5～6月（全 8 回）<br>5～6月（全 8 回）                             |    |         |
|                       | 女性・高齢者のための初心者剣道    |            |              | 高校生以上の女性・60歳以上の方           | 13：30～15：00               | 水            | 10～12月（全10回）                                           |    |         |
|                       | 居合道・杖道初心者体験        |            |              | 高校生以上                      | 14：30～16：00               | 日            |                                                        |    |         |
|                       | 初心者こども剣道           |            |              | 6 歳～小学 6 年生                | 16：30～18：00               | 水            | 5～7月・10～12月（各全10回）                                     |    |         |
|                       | 初心者こども柔道           |            |              | 小学生                        | 16：30～18：00               | 水            |                                                        |    |         |
|                       | 初心者空手道             |            |              | 小学生以上（小・中学生は20時まで）         | 19：00～20：30               | 火            | 5～6・10～11月（各全8回）                                       |    |         |
|                       | 初心者合気道             |            |              | 中学生以上                      | 9：30～11：30                | 日            | 6・11月（各全4回）                                            |    |         |
| 第<br>1<br>格<br>技<br>場 | ふれあい体操             |            |              | 小学生以上の発達障がい者               | 16：30～18：00               | 金            | 4～3月（毎月1回）                                             |    |         |
|                       | ヨーガで健康ライフ          |            |              | 6 0 歳以上                    | 13：15～14：30               | 月            | 4～6月（全10回）<br>7～9月（全10回）                               |    |         |
|                       | リフレッシュヨーガ          | 月 曜<br>金 曜 | 高校生以上        | 10：00～11：15                | 月                         | 10～12月（全10回） |                                                        |    |         |
|                       |                    |            |              | 13：30～14：45                | 金                         | 1～3月（全10回）   |                                                        |    |         |
| 弓道場                   | 初心者弓道              |            |              | 高校生以上                      | 19：00～21：30<br>9：30～12：00 | 土 曜<br>日     | 5～6月（全10回）                                             |    |         |
| 会<br>議<br>室           | エアロビクスダンス          |            |              | 高校生以上                      | 10：00～11：00               | 金            | 4～6月（全10回）<br>7～9月（全10回）<br>10～12月（全10回）<br>1～3月（全10回） |    |         |
|                       | こどもフラダンス           |            |              | 4 歳(年中)～小学 3 年生            | 16：30～17：30               | 木            |                                                        |    |         |
|                       | 朝のフラダンス            |            |              | 高校生以上                      | 10：30～11：30               | 木            |                                                        |    |         |
|                       | 午後のフラダンス           |            |              |                            | 13：00～14：00               | 木            |                                                        |    |         |
|                       | 朝のピラティス 9：30       | 月 曜<br>火 曜 | 高校生以上        | 9：30～10：30                 | 月 曜<br>火 曜                |              |                                                        |    |         |
|                       | 朝のピラティス 11：00      | 月 曜<br>火 曜 | 高校生以上        | 11：00～12：00                | 月 曜<br>火 曜                |              |                                                        |    |         |
|                       | 夜のピラティス            | 月 曜<br>火 曜 | 高校生以上        | 19：15～20：15                | 月 曜<br>火 曜                |              |                                                        |    |         |
|                       | らくらくヨーガ            | 月 曜<br>金 曜 | 高校生以上        | 13：30～14：45<br>19：00～20：15 | 月 曜<br>金 曜                |              |                                                        |    |         |
|                       | シニアヨーガ             |            |              | 60歳以上                      | 10：30～11：45               | 水            |                                                        |    |         |
|                       | シニアピラティス           |            |              | 60歳以上                      | 13：30～14：30               | 金            |                                                        |    |         |
| スタジオ                  | スタジオ教室             |            | 月～金          | 高校生以上                      | 10：30～11：30               | 月～金          |                                                        |    |         |
| 講習会                   | フランクリンメソッドによる講習会   |            |              | 高校生以上                      | 要問合せ                      |              | 4～3月（毎月1回）                                             |    |         |

※上記教室は2022年3月時点の予定です。各種教室は追加・変更、また臨時に休場する場合があります。  
※応募者多数の場合は抽選（抽選になった場合、区民優先となります。）