

中央体育館だより

毎月発行：令和4年8月1日

8月号 VOL.168



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



『一般公開』のご案内

現在、区立体育施設に於いては、感染症防止策を講じたうえで運営をしております。施設や種目の特性・感染状況により、人数制限、内容の中止・変更をすることがあります。予めご了承ください。また、変更が生じた場合、随時、中央体育館公式HPにてご案内いたします。

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



■ 一般公開について ■

- ・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。
- ・定員を超えた場合、ご入場いただけません。・個人を対象としています。団体でのご利用はご遠慮ください。
- ・小・中学生の利用は20：00まで。・18：30以降の小学生の参加は、保護者の送迎が必要です。
- ・準備・後片づけにご協力ください。・敷地内は全面禁煙です。(加熱式・電子たばこ含む)
- ・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。
- ・区の事業、各種大会の開催、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。
- ・ゴミ箱はご利用になれません。各自でお持ち帰りください。

■ 利用料金 ■

中学生まで・65歳以上・障がい者：150円、高校生以上～64歳：300円

※当面の間、定期券の発行はありません。

■ 発券時間 ■

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

バドミントンは3/24より、区民◆20分前～、区外★10分前～の発券となります。

【競技場】

	月	火	水	木	金	土
【競技場】	午前 貸切	[定員:28名] ★ソフトテニス 9:00～11:30 【小学4年生以上】 ラケット持参	[定員:60名] ◎さわやか リズム健康体操 10:00～11:30 【高校生以上】	[定員:30名] ★バレーボール 9:00～11:30 【中学生以上】	[定員:60名] バドミントン 9:00～11:30 【中学生以上】 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り)	[定員:60名] 第1・3土曜日 ★スポーツ広場 9:00～11:30 【年齢制限なし】
	夜間 貸切	[定員:60名] ◎卓球 19:00～21:30 【小学生以上】 ボール・ラケット持参 (ボール販売有り)	[定員:60名] バドミントン 19:00～21:30 【小学4年生以上】 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り)	[定員:50名] 第1・3・5木曜 ◎バスケットボール 19:00～21:30 【中学生以上】	区民優先 区民受付 8:40～ 区外受付 8:50～ ※団体でのご利用は お断りします。	※団体でのご利用は お断りします。
			区民優先 区民受付 18:40～ 区外受付 18:50～ ※団体でのご利用は お断りします。	[定員:28名] 第2・4木曜 ◎ソフトテニス 19:00～21:30 【小学4年生以上】 ラケット持参		

★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)を持参ください。

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

【第1格技場（畳）】

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	[定員：30名] ★シニアストレッチ 健康体操 10:00～11:30 【65歳以上】	[定員：12組] ★親子リズム体操 10:00～11:30 【2～5歳と その保護者】	貸切	[定員：30名] ◎シニアリズム 健康体操 10:00～11:30 【60歳以上】	貸切	[定員：24名] ★合気道 ※祝日休み 9:30～11:30 【中学生以上】
午後	[定員：40名] ★柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】 18:30～20:00 【中学生以上】	貸切	貸切	[定員：40名] ★柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】 18:30～20:00 【中学生以上】	貸切	[定員：40名] ★柔道 16:00～17:45 【5歳～中学生】 18:00～20:00 【中学生以上】	貸切
夜間		[定員：30名] ◆空手道 19:00～21:30 【小学生以上】					

【第2格技場（床）】

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	貸切	[定員：30名] ★なぎなた 9:00～11:30 【小学生以上】	貸切	貸切	貸切	[定員：40名] ◎剣道 9:00～11:30 【中学生以上】
午後	貸切	貸切	[定員：40名] ★剣道 13:00～15:00 【中学生以上】	貸切	貸切	貸切	[定員：40名] ★初心者剣道 12:20～14:30 【中学生以上】
夜間		[定員：40名] ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】		[定員：20名] ★子ども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】	[定員：40名] ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】 ★なぎなた 19:00～21:30 【小学生以上】	[定員：40名] ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】	定員 【定員：各30名】 ★居合道 14:30～18:00 ◎杖道 18:00～19:30 ★居合道 19:30～21:30 【高校生以上】

【弓道場】

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切		[定員：20名] ◆弓道 9:00～18:40 ※日曜15:40～ 初心者優先 【中学生以上】
午後①		[定員：20名] ◎弓道 12:20～15:20【中学生以上】				[定員：20名] ◎弓道 9:00～21:30 【中学生以上】	利用時間は 3時間まで
午後②		[定員：20名] ◎弓道 15:40～18:40【中学生以上】					
夜間		[定員：20名] ◎弓道 19:00～21:30【中学生以上】				貸切	

★弓道場は、素足禁止（足袋もしくは木綿素材の靴下着用）

【トレーニング】

	月～日・祝	水	木	土	日・祝
午前	[定員：20名] トレーニング 9:00～22:00 【高校生以上】				[定員：7名] エアライフルは【有資格者のみ】 9:00～11:30
午後			エアライフル 12:30～15:00	エアライフル 16:00～18:30	チームライフル ★12:30～★13:30～★14:30～ 【10歳以上】 要電話予約 (各回4名)
夜間	※利用時間は2時間まで		エアライフル 19:00～21:30	エアライフル 18:30～21:00	チームピストル ★16:00～★17:00～ ※当日電話予約（先着順）03-3714-9591 ・区内在住（在学・在勤）→午前9:15～受付 ・区外 →午前9:30～受付

★エアライフルは「4.5mmを使用する競技用エアライフル銃」「銃所持許可証」持参