

中央体育館だより 9月号 VOL.169

毎月発行：令和4年9月1日



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



「太極拳教室」 増設のご案内

この秋より、応募者多数により抽選になっておりました『太極拳』教室を増設することとなりました。太極拳のゆるやかな中腰の動作は、身体の筋肉の各所を伸ばす大変効果的な運動です。筋肉の柔軟性が増すと、怪我の防止・健康維持に役立ち、また、筋肉を刺激する為、血行促進にもつながります。



10/14 ~ 12/16 毎週 **金** 曜日 / 全 10 回

- ① 9:00 ~ 10:15 定員 25 名
- ② 10:30 ~ 11:45 定員 25 名

対 象：高校生以上
 受 講 料：各 5,000 円 (保険料込)
 会 場：第 2 格技場 (フローリング)
 申込期間：9/15 ~ 9/30
 指 導：竹内寿美子・他



「スタジオ教室」のご案内

月~金曜 10:30 ~ 11:30 / 全 10 回

対 象：高校生以上
 定 員：各 10 名
 受 講 料：各 5,000 円 (保険料込)
 会 場：スタジオ
 申込期間：9/15 ~ 9/30
 指 導：SCJ トレーナー

ストレッチをメインとした教室を月~金で『スタジオ』にて開催! 曜日ごとにテーマを変えた少人数制のクラスです。



●ゆるトレ&ストレッチ

10/17 ~ 12/19 毎週 **月** 曜日 全 10 回

体の硬い(動きの悪い)部分を把握し、ストレッチで関節可動域を広げ、正しい姿勢をキープする筋肉をつける運動を行います。

●やさしい筋トレ

10/11 ~ 12/13 毎週 **火** 曜日 全 10 回

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。

●カラダ改善

※11/23 は休み

10/12 ~ 12/21 毎週 **水** 曜日 全 10 回

ストレッチポールなど道具を使用して身体の硬い部分や動きの悪い部分の動きを良くする運動やストレッチを行います。

●テンポエクササイズ

※11/3 は休み

10/13 ~ 12/22 毎週 **木** 曜日 全 10 回

ゆっくりとした動きから、少し息のあがる動きまで、色々なテンポに合わせて運動を行います!

●いきいき元気体操

10/14 ~ 12/16 毎週 **金** 曜日 全 10 回

さまざまな運動とゆったりとした柔軟運動を組み合わせながら、全身の筋肉を動かしていきます。

10 / 10
(月・祝)

9:00~22:00

★当日の「イベント」と「一般公開」は無料です。
『スポーツDAY』無料公開日

競技場

親子バトン体験会

【9:30~10:10】
4歳以上と保護者
30組(抽選)

事前
申込



「バトン」を回しながらリズムに合わせて踊ります。初心者の方大歓迎です!

競技場

親子フラダンス体験会

【10:40~11:20】
4歳以上と保護者
30組(抽選)

事前
申込



フラダンスを通して「ダンスリズム」感を養うキッカケ作りを体験できます!

競技場

親子yoga体験会

【11:50~12:40】
4歳以上と保護者
30組(抽選)

事前
申込

「ほぐして・のばして」身体を動かします。「まねっこ遊び・ふれあい遊び」で楽しく「くつろぎタイム」で心と身体をゆったりさせ、広い空間でのびのび過ごします。



競技場

親子deゲーム体操

【13:10~14:00】
5歳(年長)~4年生と保護者
30組(抽選)

事前
申込

ゲームの要素を取り入れて、楽しみながら、遊び感覚で身体を動かします。運動が苦手だなと思う子にもおススメです!



競技場

親子エアロビクス体験会

【14:30~15:10】
4歳以上と保護者
30組(抽選)

事前
申込

エアロビクスは音楽に合わせて元気に身体を動かす運動です!親子で元気に身体を動かしましょう。



第1格技場

親子リズム体操

【9:30~10:30】
①2~3歳の未就学児と保護者
【11:00~12:00】
②3~4歳の未就学児と保護者
各12組(抽選)

事前
申込



リズムに合わせて身体を動かしながら、親子で元気に身体を動かします。

一般公開

当日
会場へ

当日の一般公開プログラムは無料でご参加いただけます。

- ・エアライフル【9:00~11:30】有資格者のみ
- ・剣道【9:00~11:30】中学生以上
- ・初心者剣道【12:20~14:30】中学生以上
- ・居合道【14:30~18:00】高校生以上
- ・ // 【19:30~21:30】 //
- ・杖道【18:00~19:30】 //
- ・弓道【12:20~18:40】中学生以上
- ・ビームライフル
①12:30~②13:30~③14:30~ } 10歳※要予約
・ビームピストル } 以上約
- ④16:00~⑤17:00~

当日電話予約 区民 9:15~/区外 9:30~



ビームライフル

ロビー

AED体験会

【10:00~12:00】
どなたでも参加可

当日
会場へ

AEDを用いた「救命手当」の実施練習を行います。



協力: 目黒消防署 自動体外式除細動器

もしもの時...どうしますか?

弓道場

弓道実射体験会

【① 9:30~10:30】
【② 11:00~12:00】
中学生以上各15名(抽選)

雨天中止

事前
申込

武道棟を持つ中央体育館ならではの弓道体験会を開催!



駐車場

「起震車体験

【10:00~11:00】
【11:15~12:00】

雨天中止

どなたでも参加可

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!

