

60 歳以上のプログラム

高校生以上のプログラム

高校生以上のプログラム

シニアピラティス 【全10回】 [開催] 10/14～12/16 毎週金曜 [時間] 13：30～14：30 [対象] 60歳以上 [定員] 15人 [受講料] 5,000円 [会場] 会議室 [申込期間] 9/15(木)～9/30(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普段運動をしていない方にも気軽に参加していただけます。	スタジオ教室 【全10回】 トレーニングをメインとした教室をスタジオにて開催！  [時間] 10：30～11：30 [対象] 高校生以上 [定員] 月～金 各 10人 [受講料] 各 5,000円 [会場] スタジオ [申込期間] 9/15(木)～9/30(金) [指導] S C J トレーナー ＜ゆるトレ&ストレッチ・月曜＞ [開催] 10/17～12/19 毎週月曜 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・火曜＞ [開催] 10/11～12/13 毎週火曜 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・水曜＞ [開催] 10/12～12/21 毎週水曜 ※11/23 は休み ストレッチボ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・木曜＞ [開催] 10/13～12/22 毎週木曜 ※11/3 は休み 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・金曜＞ [開催] 10/14～12/16 毎週金曜 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。	エアロビクスダンス 【全10回】 [開催] 10/14～12/16 毎週金曜 [時間] 10：00～11：00 [対象] 高校生以上 [定員] 15人 [受講料] 5,000円 [会場] 会議室 [申込期間] 9/15(木)～9/30(金) [指導] 都平 えり エアロビクスにダンスエクササイズ of 要素を取り入れた有酸素運動です。  フラダンス 【全10回】 ＜ ①朝 ・ ②午後 ＞ [開催] 10/13～12/22 毎週木曜 ※11/3 は休み [時間] ① 10：30～11：30 ② 13：00～14：00 [対象] 高校生以上 [定員] ①15人 ②15人 [受講料] 各 5,000円 [会場] 会議室 [申込期間] 8/15(月)～9/26(月) [指導] 平澤 由紀 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ます。  太極拳 【全10回】 ＜ ①9：00 ・ ②10：30 ＞ [開催] 10/14～12/16 毎週金曜 [時間] ①9：00～10：15 ②10：30～11：45 [対象] 高校生以上 [定員] ①25人 ②25人 [受講料] 各 5,000円 [会場] 第2格技場(フローリング) [申込期間] 9/15(木)～9/30(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、足腰を鍛えます。 	リフレッシュヨーガ 【全10回】 ＜ 月曜 ・ 金曜 ＞ [開催] 月) 10/17～12/19 毎週月曜 金) 10/14～12/16 毎週金曜 [時間] 月) 10：00～11：15 金) 13：30～14：45 [対象] 高校生以上 [定員] 月・金 各 20人 [受講料] 各 5,000円 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 9/15(木)～10/3(月) [指導] 塩見 しゅういん 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。 ピラティス 【全10回】 ＜ 朝／月曜・火曜 ＞ [開催] 月) 10/17～12/19 毎週月曜 火) 10/11～12/20 毎週火曜 ※12/6 は休み [時間] ① 9：30～10：30 ②11：00～12：00 [対象] 高校生以上 [定員] 月・火 ①各 15人 ②各 15人 [受講料] 各 5,000円 [会場] 会議室 [申込期間] 9/15(木)～9/30(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。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。 フランクリンメソッドによる講習会 【月1回】 [開催] ①10/27木曜 19：00～20：00 ②11/24木曜 19：00～20：00 ③12/26月曜 10：30～11：30 [対象] 高校生以上 [定員] ①②③各 15名 [受講料] 各 500円 / 回 [会場] 会議室 [申込期間] ① 9/15(木)～10/14(金) ②10/15(土)～11/11(金) ③11/15(火)～12/13(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   毎月1回 部位のテーマを 変えて開催する 入門講座 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。	らくらくヨーガ 【月曜／全8回・金曜／全10回】 ＜ 月曜 ・ 金曜 ＞ [開催] 月) 10/31～12/19 毎週月曜 金) 10/21～12/23 毎週金曜 [時間] 月) 13：30～14：45 金) 19：00～20：15 [対象] 高校生以上 [定員] 月・金 各 15人 [受講料] 月) 4,000円 金) 5,000円 [会場] 会議室 [申込期間] 9/15(木)～10/11(火) [指導] 月) 片山 久仁子 (広池ヨーガ講師) 金) 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。 フットサルスクール 【全10回】 [開催] 10/17～12/19 毎週月曜 [受講料] 各 5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 8/15(月)～10/3(月) [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、基礎力・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 ＞ [時間] 19：10～20：10 [対象] 高校生以上の初級者（男女混合） [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 ＞ [時間] ①19：10～20：10 ②20：20～21：20 [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） [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
--	--	--	---	---

武道プログラム

初心者こども剣道【全10回】	初心者こども柔道【全10回】
[開催] 10/12～12/21 毎週水曜 ※11/23を除く [時間] 16:30～18:00 [対象] 6歳～小学生 [定員] 20名 [受講料] 2,500円 [会場] 第2格技場(床) [申込期間] 8/15(月)～9/26(月) [指導] 目黒区剣道連盟 	[開催] 10/12～12/21 毎週水曜 ※11/23を除く [時間] 16:30～18:00 [対象] 小学生 [定員] 15名 [受講料] 2,500円 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 8/15(月)～9/26(月) [指導] 目黒区柔道連盟 
初心者でも安心してご参加いただける剣道の入門教室です。教室終了後は、一般公開「こども剣道」にて継続した練習を続けていただけます。	初心者でも安心してご参加いただける柔道の入門教室です。教室終了後は、一般公開「柔道」にて継続した練習を続けていただけます。
女性・高齢者のための初心者剣道【全10回】	居合道・杖道初心者体験【全10回】
[開催] 10/12～12/21 毎週水曜 ※11/23除く [時間] 13:30～15:00 [対象] 高校生以上の女性 60歳以上の方 [定員] 15名 [受講料] 5,000円 [会場] 第2格技場(床) [申込期間] 8/15(月)～9/26(月) [指導] 目黒区剣道連盟 	[開催] 10/2～12/11 毎週日曜 ※11/6を除く [時間] 14:30～16:00 [対象] 高校生以上 [定員] 居合道10名 杖道10名 [受講料] 5,000円 [会場] 第2格技場(床) [申込期間] 8/15(月)～9/22(木) [指導] 目黒区剣道連盟 
正しい姿勢で、大きな声を出し、体力に応じた稽古を続けて気力や持続力を養ってみませんか。健康の増進と心身のリフレッシュに最適です。教室終了後は、一般公開「剣道」にて継続した練習を続けていただけます。	居合道は日本刀や居合刀(模擬刀)、杖道は杖と太刀を使用する日本伝統の形武道です。終了後は、一般公開「居合道・杖道」にて継続した練習を続けていただけます。※形武道とは、攻撃と防御を組み合わせた形を反復修練する武道のこと。
初心者空手道【全8回】	初心者合気道【全4回】
[開催] 10/11～11/29 毎週火曜 ※小・中学生は20:00まで [時間] 19:00～20:30 [対象] 小学生以上 [定員] 15名 [受講料] 小・中学生2,000円 高校生以上4,000円 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 8/15(月)～9/26(月) [指導] 目黒区空手道連盟 流派: 松濤館流 	[開催] 11/6～11/27 毎週日曜 ※小・中学生は20:00まで [時間] 9:30～11:30 [対象] 中学生以上 [定員] 6名 [受講料] 中学生1,000円 高校生以上2,000円 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 9/15(木)～10/24(月) [指導] 目黒区合気道連盟 
子どもから大人まで参加いただける初心者の為の入門教室です。	合気道は攻撃してくる相手の力を利用して攻撃を無力化させる技法を施すため年齢・性別・体格・体力を問わず誰でもはじめることができます。健康法・護身術としても人気。

お申し込み方法

- 1 専用申込書

受付にて配布の申込書または中央体育館公式HPからプリントアウトし、持参、もしくはFAXにて送信。
※送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。
- 2 目黒区HP

トップページ[イベント情報]→スポーツ→中央体育館 教室募集 [申し込みフォーム] より申し込み。
※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

【締切日必着】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
5) 電話①[緊急連絡先]、電話②[①で連絡がつかない場合の連絡先]
6) 小学生以下は保護者氏名と年齢 7) 区外在住者で目黒区に在学・在勤の方は名称と所在地
- 当落結果について

プログラムは定員制です。1 申込書・2 ハガキ→「ハガキ」、3 目黒区HP→「メール」にて通知いたします。
- ◆参加者は教室スタート日に年齢が達していること。◆受講は参加者ご本人のみとします。◆受講料は一括支払いです。納入後の返金は原則致しません。

◆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ますので予めご了承ください。◆ご記入の情報は「教室」運営以外では使用いたしません。



2022年度
中央体育館『秋の教室』
募集案内



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

目黒区立中央体育館 検索

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】	こどもフラダンス【全10回】	フットサルスクール【全10回】
< 月曜・火曜 > [開催] 月) 10/17～12/5 毎週月曜 火) 10/18～12/6 毎週火曜 [時間] ①10:00～10:50 ②11:00～12:00 [対象] ①1歳半～2歳半とその保護者 ②2～5歳とその保護者 ※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 [定員] 月・火) ①各18組 ②各18組 [受講料] 各1組4,000円 [会場] 第2格技場(フローリング) [申込期間] 8/15(月)～10/3(月) [指導] 竹入 樹・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。 	[開催] 10/13～12/22 毎週木曜 ※11/3は休み [時間] 16:30～17:30 [対象] 4歳～小学3年生 [定員] 15人 [受講料] 5,000円 [会場] 会議室 [申込期間] 8/15(月)～9/26(月) [指導] 横尾 昌恵・他 	[開催] 10/17～12/19 毎週月曜 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 8/15(月)～10/3(月) [指導] 目黒区サッカー協会 < キッズ > [時間] 15:40～16:40 [対象] ①5歳(年中) ②6歳(年長) [定員] ①20人 ②20人 < ジュニア > [時間] 16:50～17:50 [対象] ①小学1年生 ②小学2年生 [定員] ①20人 ②20人 < U12 > [時間] 18:00～19:00 [対象] 小学3～6年生 [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。 
トータルスポーツスクール【全10回】	バトン教室【全10回】	ふれあい体操【月1回】※1回のみの可
< 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] 10/12～12/21 毎週水曜 ※11/23は休み [時間] ①16:00～17:00 ②17:15～18:15 [定員] ①25人 ②25人 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 8/15(月)～9/26(月) [指導] 前田 澄男・他 新体力テスト値向上に向けたプログラム。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。 	[開催] 10/12～12/21 毎週水曜 ※11/23は休み [時間] ①16:00～17:00 ②17:15～18:15 [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] [定員] ①20人②25人 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 8/15(月)～9/26(月) [指導] 目黒区バトン協会 	[開催] ①10/14②11/11③12/9 金曜(月1回の開催) [時間] 16:30～18:00 [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) [定員] 各回20人 [受講料] 無料 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 当日会場へ(先着順) [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。 