

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】	スタジオ教室 【全10回】	エアロビクスダンス 【全10回】	リフレッシュヨーガ 【全10回】	らくらくヨーガ 【全10回】	フットサルスクール 【全10回】
[開催] 1/13～3/24 毎週 金 曜 ※1/20 は休み [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] 12/15(木)～12/23(金) [指導] 信澤 晴美	トレーニング・ストレッチ 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] 12/15(木)～12/23(金) [指導] S C J トレーナー	[開催] 1/13～3/17 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] 12/15(木)～12/23(金) [指導] 都平 えり	< 月曜・金曜 > [開催] 月) 1/16～3/20 毎週 月 曜 金) 1/13～3/17 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] 各 20 人 [受講料] 各 5,000 円 [会場] 第 1 格技場(畳) [申込期間] 12/15(木)～12/23(金) [指導] 塩見 しゅういん	< 月曜・金曜 > [開催] 月) 1/16～3/20 毎週 月 曜 金) 1/13～3/17 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] 各 15 人 [受講料] 各 5,000 円 [会場] 会議室 [申込期間] 12/15(木)～12/23(金) [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)	[開催] 1/16～3/20 毎週 月 曜 [受講料] 各 5,000 円 [会場] 競技場 [申込期間] 11/15(火)～12/16(金) [指導] 目黒区サッカー協会
ヨーガで健康ライフ 【全10回】 [開催] 1/16～3/20 毎週 月 曜 [時間] 13：15～14：30 [対象] 60 歳以上 [定員] 15 人 [受講料] 5,000 円 [会場] 第 1 格技場(畳) [申込期間] 12/15(木)～12/23(金) [指導] 塩見 しゅういん	<ゆるトレ&ストレッチ・月曜> [開催] 1/16～3/20 毎週 月 曜日 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。	フラダンス 【全10回】 < ①朝・②午後 > [開催] 1/12～3/23 毎週 木 曜 ※2/23 は休み [時間] ① 10：30～11：30 ② 13：00～14：00 [対象] 高校生以上 [定員] 各 15 人 [受講料] 各 5,000 円 [会場] 会議室 [申込期間] 11/15(火)～12/16(金) [指導] 平澤 由紀	朝のピラティス 【月曜／全8回・火曜／全9回】 < 月曜・火曜 > [開催] 月) 1/30～3/20 毎週 月 曜 火) 1/10～3/28 毎週 火 曜 ※1/17、1/24、3/21 は休み [時間] ① 9：30～10：30 ②11：00～12：00 [対象] 高校生以上 [定員] 各 15 人 [受講料] 月) 4,000 円(全 8 回) 火) 4,500 円(全 9 回) [会場] 会議室 [申込期間] 12/15(木)～12/23(金) [指導] 信澤 晴美	夜のピラティス 【全10回】 < 月曜・火曜 > [開催] 月) 1/16～3/20 毎週 月 曜 火) 1/17～3/28 毎週 火 曜 ※3/21 は休み [時間] 19：15～20：15 [対象] 高校生以上 [定員] 各 15 人 [受講料] 各 5,000 円(全 10 回) [会場] 会議室 [申込期間] 12/15(木)～12/23(金) [指導] 青柳 輝美	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。
シニアヨーガ 【全10回】 [開催] 1/11～3/15 毎週 水 曜 [時間] 10：30～11：45 [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] 12/15(木)～12/23(金) [指導] 片山 久仁子 (広池ヨーガ講師)	<やさしい筋トレ・火曜> [開催] 1/10～3/14 毎週 火 曜日 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。	太極拳 【全10回】 < ①9：00・②10：30 > [開催] 1/13～3/17 毎週 金 曜 [時間] ① 9：00～10：15 ②10：30～11：45 [対象] 高校生以上 [定員] 各 25 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] 12/15(木)～12/23(金) [指導] 竹内 寿美子・他	フランクリンメソッドによる講習会 【月1回】 [開催] ①1/26 木 曜 19：00～20：00 ②2/16 木 曜 19：00～20：00 ③3/27 月 曜 10：30～11：30 [対象] 高校生以上 [定員] 各 15 名 [受講料] 各 500 円 / 回 [会場] 会議室 [申込期間] ①12/15(木)～1/5(木) ②1/15(日)～2/3(金) ③2/15(水)～3/3(金) [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	月 1 講習会 毎月 1 回 部位のテーマを 変えて開催する 入門講座  	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
				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。	ふれあいスポーツ広場 【月1回】※1回のみ可 [開催] ①1/11 ②2/8 ③3/8 水 曜 (月 1 回の開催) [時間] 13：30～15：00 [対象] 小学生以上 (介助が必要な方は介助者同伴) [定員] 各回 20 人 (先着順) [受講料] 無料 [会場] 競技場 [申込期間] 当日会場へ [持 物] ※室内用シューズ持参 [指導] 下目黒福祉工房・中央体育館
	<いきいき元気体操・金曜> [開催] 1/13～3/17 毎週 金 曜日 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。				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。

中央体育館『2022年度 冬の教室』申込書

参加希望教室の□に チェックを入れてください		◆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。 ◆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・講習会	申込 期間
☐ 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・月曜 19:15 ☐ 夜のピラティス・火曜 19:15 ☐ リフレッシュヨガ・月曜 10:00 ☐ リフレッシュヨガ・金曜 13:30 ☐ らくらくヨガ・月曜 13:30 ☐ らくらくヨガ・金曜 19:00 ☐ 朝のフラダンス・木曜 ☐ 午後のフラダンス・木曜 ☐ エアロビクスダンス・金曜 ☐ 太極拳・金曜 9:00 ☐ 太極拳・金曜 10:30	12/15 ～ 12/23	☐ シニアヨガ・水曜 ☐ シニアピラティス・金曜 ☐ ヨーガで健康ライフ・月曜 ☐ ゆるトレ&ストレッチ・月曜 ☐ やさしい筋トレ・火曜 ☐ カラダ改善・水曜 ☐ テンボエクササイズ・木曜 ☐ いきいき元気体操・金曜 ☐ 一般・初級 19:10 (男女混合) ☐ 一般・中級① 19:10 (男女混合) ☐ 一般・中級② 20:20 (男女別) ☐ 1月26日(木) 19:00 ☐ 2月16日(木) 19:00 ☐ 3月27日(月) 10:30	12/15 ～ 12/23
幼 児 ・ こ ど も	申込 期間	幼児・こども	申込 期間
☐ 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) ☐ キッズ・5、6歳 (年中、年長) ☐ ジュニア・小学1～3年生 ☐ キッズ・5、6歳 (年中、年長) ☐ ジュニア・小学1～3年生 ☐ キッズ・5歳 (年中) ☐ キッズ・6歳 (年長) ☐ ジュニア・小学1年 ☐ ジュニア・小学2年 ☐ U12・小学3～6年 ☐ こどもフラダンス (4歳～小学3年生)	11/15 ～ 12/16		

氏名	■参加者 フリガナ	■保護者 (参加者が小学生以下の場合は記入) フリガナ
学年	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	■区外在住者 (目黒区に在勤・在学・在園の場合は記入) 名 称 : 所在地 :
現住所	〒 -	◆締切日必着◆複数申し込み可 (複数当選した場合、全ての受講を前提とします)◆開催曜日・時間が同じ教室は同時にお申し込みできません。◆参加者は教室スタート日に年齢が達していること。◆受講はお申込者ご本人のみとなります。◆受講料は一括払いです。納入後の返金は原則いたしません。◆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したので、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。
連絡先	■電話① (休講の際の緊急連絡先) ☐ 伝言可 ☐ 伝言不可 ■電話② (①で連絡がつかない場合) ☐ 伝言可 ☐ 伝言不可	
中止について	■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確認) ☐ 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 :

お申し込み方法	1 申込書	上記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	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、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
	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。

目黒区立中央体育館
〒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



2022年度
中央体育館『冬の教室』
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

※受講料は一括払・保険料込

親子トータルスポーツスクール 【全8回】

< 月曜・火曜 >
[開催] 月) 1/16～3/6 毎週月曜
火) 1/17～3/7 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] 11/15(火)～12/16(金)
[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。

トータルスポーツスクール 【全10回】

< 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] 1/11～3/15 毎週水曜
[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] 11/15(火)～12/16(金)
[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。

こどもフラダンス 【全10回】

[開催] 1/12～3/23 毎週木曜
※2/23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] 11/15(火)～12/16(金)
[指導] 横尾 昌恵・他

フットサルスクール 【全10回】

[開催] 1/16～3/20 毎週月曜
[受講料] 各5,000円(全10回)
[会場] 競技場
[申込期間] 11/15(火)～12/16(金)
[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。

バトン教室 【全10回】

< キッズ・ジュニア >
[開催] 1/11～3/15 毎週水曜
[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] 11/15(火)～12/16(金)
[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元気におどります!

ふれあい体操 【月1回】※1回のみのみ

[開催] ①1/13 ②2/10 ③3/10
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] アトリエほんちよう

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。