

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] 5/10～7/12 毎週水曜 [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] 3/15(水)～4/24(月) [指導] 目黒区剣道連盟		[開催] 5/11～7/13 毎週木曜 [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] 3/15(水)～4/24(月) [指導] 目黒区柔道連盟	
 武道を始める 第一歩！		 初心者でも安心な 入門教室です	
初心者空手道【全8回】		なぎなたく水曜・金曜＞【全8回】	
[開催] 5/9～6/27 毎週火曜 [時間] 19:00～20:30 ※小・中学生は20:00まで [対象] 小学生以上 [定員] 20名 [受講料] 高校生以上4,000円 小・中学生2,000円 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 3/15(水)～4/24(月) [指導] 目黒区空手道連盟 流派：松濤館流		[開催] 水) 5/10～6/28 毎週水曜 金) 5/12～6/30 毎週金曜 [時間] 水) 19:00～21:30 金) 19:00～20:30 ※小・中学生は20:00まで [対象] 小学生以上 [定員] 水・金) 各5人 [受講料] 高校生以上4,000円 小・中学生2,000円 [会場] 第2格技場(床) [申込期間] 3/15(水)～4/24(月) [指導] 目黒区なぎなた連盟	
 子どもから 大人まで		 春のみ 開講です	
なぎなたは2m以上の 長いなぎなたで相手を 薙ぎ切るように攻撃・ 防御するスポーツです。		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。	
居合道・杖道初心者体験【全10回】		初心者弓道【全10回】	
[開催] 5/14～7/23 毎週日曜 ※6/11は休み [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] 3/15(水) ～4/24(月) [指導] 目黒区剣道連盟		[開催] 5/14・20・21・27・28 6/3・4・10・17・18 }の土曜開催 ※6/11は休み [時間] 土曜) 19:00～21:30 日曜) 9:30～12:00 [対象] 高校生以上 [定員] 30人 [受講料] 5,000円 [会場] 弓道場 [申込期間] 3/15(水) ～4/28(金) [指導] 目黒区弓道連盟	
 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。 ※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。		 春のみ 開講です	
御を組み合わせた形を反 復修練する武道のこと。		年に1回、春に開催 される初心者教室。 目黒区で弓道場を持 つ中央体育館ならで はの武道教室です。	

武道教室終了後は『一般公開』プログラムにて継続した練習を続けていただけます。

お申し込み方法

- 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。
 - 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。
 - 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[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し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。

目黒区立中央体育館 〒152-002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL: 03-3714-9591 FAX: 03-3714-9540



中央体育館『春の教室』募集案内

2023年度

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

目黒区立中央体育館 検索

※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) 4/17～6/12 毎週月曜
※5/1は休み
火) 4/18～6/13 毎週火曜
※5/2は休み
[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人につき子ども1人
スタート日に月齢に達している事
[定員] 月・火) ①②各18組
[受講料] 各4,000円/組
[会場] 第2格技場(床)
[申込期間] 2/15(水)
[指導] ～3/30(木)
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
を通して育てます。



トータルスポーツスクール【全10回】

＜キッズ・ジュニア＞
[開催] 4/12～6/21 毎週水曜
※5/3は休み
[時間] ①16:00～17:00
②17:15～18:15
[対象] ①キッズ[5・6歳/新年中・新年長]
②ジュニア[新小学1～3年生]
[定員] ①25人 ②25人
[受講料] 各5,000円
[会場] 競技場
[申込期間] 2/15(水)～
3/24(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。

こども向けプログラム

こどもフラダンス【全10回】

[開催] 4/13～6/22 毎週木曜
※5/4は休み
[時間] 16:30～17:30
[対象] 4歳～新小学3年生
[定員] 15人
[受講料] 5,000円
[会場] 会議室
[申込期間] 2/15(水)～3/24(金)
[指導] 横尾 昌恵・他



10回を通して課題曲の振り付けを完成
させます。楽しく元気におどりましょう♪

バトン教室【全10回】

＜キッズ・ジュニア＞
[開催] 4/12～6/21 毎週水曜
※5/3は休み
[時間] ①16:00～17:00
②17:15～18:15
[対象] ①キッズ[5・6歳/新年中・新年長]
②ジュニア[新小学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] 2/15(水)
～3/24(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
がらリズムに
合わせてみ
んなで楽し
くおどります♪

フットサルスクール【全10回】

[開催] 4/10～6/19 毎週月曜
※5/1は休み
[受講料] 各5,000円(全10回)
[会場] 競技場
[申込期間] 2/15(水)～3/24(金)
[指導] 目黒区サッカー協会
＜キッズ＞
[時間] 15:40～16:30
[対象] ①5歳(新年中) ②6歳(新年長)
[定員] ①20人 ②20人

＜ジュニア＞

[時間] 16:40～17:40
[対象] ①新小学1年生 ②新小学2年生
[定員] ①20人 ②20人

＜U12＞

[時間] 17:50～18:50
[対象] 新小学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。



ふれあい体操【月1回】※1回のみの可

[開催] ①4/14 ②5/12 ③6/9
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。



60 歳以上のプログラム

ヨーガで健康ライフ
【全10回】

[開催] 4/10～6/19 毎週[月]曜
※5/1 は休み
[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] 3/15(水)
～3/27(月)
[指導] 塩見 しゅういん

体調や気分に合わせて、自分のペースで無理なく身体・呼吸に働きかけるヨーガの技法で健康ライフを目指します。



シニアヨーガ
【全10回】

[開催] 4/12～6/21 毎週[水]曜
※5/3 は休み
[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] 3/15(水)
～3/27(月)
[指導] 片山 久仁子
(広池ヨーガ講師)

高齢者に合わせた指導が人気。「頑張り過ぎない・痛みがくる前に予防」を motto に呼吸と姿勢を整え身体をほぐします。



フランクリンメソッドによる講習会【月1回】
～ 毎月1 回「部位のテーマ」を変えて開催する入門講座 ～

[開催] ①4/20 [木]曜 19：00～20：00
②5/25 [木]曜 19：00～20：00
③6/26 [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] ①3/15(水)～4/10(月)
②4/15(土)～5/12(金)
③5/15(月)～6/12(月)
[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



新教室
チェアヨーガ
【全10回】

[開催] 4/12～6/21 毎週[水]曜
※5/3 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] 3/15(水)
～3/30(木)
[指導] 西山 朱美

イスに座って安全に無理なく運動できるシニア向けのヨガです。



シニアピラティス
【全10回】

[開催] 4/14～6/30 毎週[金]曜
※5/5、6/16 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] 3/15(水)～3/30(木)
[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。身体のアキを支える骨の周りにつきた筋肉(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の回復、転倒や骨折の予防に役立つ健康づくりを目標としています。運動が初めての方でも安心してご参加頂けます。



フランクリンメソッドとは、身体が持つ本来の機能を理解し、それらの動きを向上させていく画期的な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。

朝のピラティス
【全10回】

< 月曜・火曜 >
[開催] 月) 4/10～6/19 毎週[月]曜
※5/1 は休み
火) 4/11～6/20 毎週[火]曜
※5/2 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] 各 5,000 円
[会場] 会議室
[申込期間] 3/15(水)
～3/27(月)
[指導] 信澤 晴美



深い呼吸とともにゆっくりとした動きでインナーマッスル(骨の周りにつきた筋肉)を鍛えます。セラバンド・ギムニクボールなどのサポートアイテムを使用しながら、呼吸を意識して、身体のアランスを整えます。

スポーツピラティス
【全10回】

< 月曜・火曜 >
[開催] 月) 4/10～6/19 毎週[月]曜
※5/1 は休み
火) 4/11～6/20 毎週[火]曜
※5/2 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] 3/15(水)～3/27(月)
[指導] 青柳 輝美



快活な流れる動きで代謝を高めます。美しい姿勢を呼吸で実現し、体の奥深い筋肉に効かせます。

高校生以上のプログラム

リフレッシュヨーガ
【全10回】

< 月曜・金曜 >
[開催] 月) 4/10～6/19 毎週[月]曜
※5/1 は休み
金) 4/14～6/23 毎週[金]曜
※5/5 は休み
[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] 3/15(水)～3/27(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。

らくらくヨーガ
【全10回】

< 月曜・金曜 >
[開催] 月) 4/10～6/19 毎週[月]曜
※5/1 は休み
金) 4/14～6/30 毎週[金]曜
※5/5、6/9 は休み
[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] 3/15(水)～3/27(月)
[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」良質な血液を全身に循環させ、体調を整える、効率の良いヨーガ健康法です。

フラダンス
【全10回】

< ①朝・②午後 >
[開催] 4/13～6/22 毎週[木]曜
※5/4 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] 2/15(水)
～3/24(金)
[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るプログラムです。

太極拳
【全10回】

< ①9：00・②10：30 >
[開催] 4/14～6/23 毎週[金]曜
※5/5 は休み
[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(床)
[申込期間] 3/15(水)～3/30(木)
[指導] 竹内 寿美子・他



太極拳の呼吸とゆるやかな動作・中腰の姿勢を保つ動きは、血流を促し、足腰を鍛える効果的な運動です。

エアロビクスダンス
【全10回】

[開催] 4/14～6/30 毎週[金]曜
※5/5、6/16 は休み
[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] 3/15(水)～3/30(木)
[指導] 都平 えり

エアロビクスにダンスエクササイズの要素を取り入れた有酸素運動です。



ふれあいスポーツ広場
【月1回】※1 回のみ可

[開催] ①4/12 ②5/10 ③6/14
[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

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。

スタジオプログラム

スタジオ教室
【全10回】

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] ① 9：00～10：00
②10：30～11：30
[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] 3/15(水)～3/27(月)
[指導] S C J トレーナー

<ゆるトレ&ストレッチ・月曜>

[開催] 4/10～6/19 毎週[月]曜日
※5/1 は休み

体の硬い(動きの悪い)部分を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] 4/11～6/20 毎週[火]曜日
※5/2 は休み

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、健康的な身体づくりを目指します。

<カラダ改善・水曜>

[開催] 4/12～6/21 毎週[水]曜日
※5/3 は休み

ストレッチポールなどのアイテムを使用し、身体の硬い部分や動きの悪い部分の動きを良くするストレッチを行います。

<テンポエクササイズ・木曜>

[開催] 4/13～6/22 毎週[木]曜日
※5/4 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た運動を行います！

<いきいき元気体操・金曜>

[開催] 4/14～6/23 毎週[金]曜日
※5/5 は休み

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。