

中央体育館だより

毎月発行: 令和5年4月1日

4月号 VOL.176



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

目黒区立中央体育館



5/5(祝)
無料体験会
開催(裏面へ)

一般公開 「ビームライフル」「ビームピストル」

ビームライフル・ピストルって何?

ビーム射撃に使用する銃は、弾はでない可視光線銃です。エアライフル射撃と同じ感覚で楽しむ事ができる、集中力と精神力を要求されるスポーツの一つです。



どこでできますか? ▶ 中央体育館のライフル場でできます。



ビームピストル



ビームライフル

何歳からできますか? ▶ 10歳以上の方はどなたでも参加できます。

いつできますか? ▶ 日曜・祝日 13:00 ~ 18:00【1回1時間】

当日電話予約
(先着順)
03-3714-9591

予約開始

午前 9:15 から→区内在住(在学・在勤)
午前 9:30 から→区外



10m先の標的を狙います。
10点を当てると上の王冠が赤く点灯します。



ライフル場プログラム	水		木	土	日・祝
	午前			エアライフル 9:00~11:30 【有資格者のみ】	エアライフル 9:00~11:30 【有資格者のみ】
	午後			エアライフル 12:30~15:00 エアライフル 15:00~17:30	ビームライフル [各回4名] ビームピストル [各回2名] 【10歳以上】 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00 ④16:00~17:00 ⑤17:00~18:00 ⑥18:00~19:00
	夜間		エアライフル 19:00~21:30 【有資格者のみ】	エアライフル 17:30~20:00 【有資格者のみ】	

持ち物はありますか?

- ①利用料金 中学生まで } 150円
65歳以上 }
障がい者 }
高校生以上 300円
- ②室内用シューズ

★エアライフルは有資格者のみ。「4.5mmを使用する競技用エアライフル銃」「銃砲所持許可証」が必要です。

【ご案内】

- ・月~土曜日が祝日と重なった場合「祝日プログラム」に変更となります。
- ・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。
- ・12/28 ~ 1/4 は休館。また、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。ご参加の前に、館内掲示・公式ホームページにてご確認ください。

中央体育館公式HP



5/5
(祝)

★当日の「イベント」と「一般公開(中学生以下)」は無料です。

『こどもの日』無料公開



競技場

自由遊び広場

【10:00～15:00】

未就学児は保護者同伴

当日会場へ

自由遊び広場は室内用シューズが必要です。忘れずに持ってきてね。



わなげ



幼児向け【ミニ遊び広場】



靴の裏が生ゴムか白
ノンマーキングラバー
のもの

幼児向け【遊び場サーキット】



小学生向け【卓球・バドミントン・バスケットボール】

ライフル場

ビームライフル体験

【10:00～13:00】

1回 20分

10歳以上

※室内用シューズ持参
各回4人(36人) 先着順

当日会場へ



10m先の
ターゲット
を狙います!

ビームライフルは(可視光
線銃)を使用したスポーツ
です。



弓道場

弓道実射体験

【①9:30～10:30】

【②11:00～12:00】

中学生以上

各15人(抽選)

雨天中止

武道棟を持つ中央体育館ならではの
弓道体験会を開催!

事前
申込



ロビー

気仙沼物産展

【9:00～】



清酒



気仙沼の特産品を
取り揃えています。



売切れ次第終了



当日会場へ



会議室

ココロもカラダも元気に! 親子でピラティス

【13:00～13:50】

5歳～小学3年生と保護者

10組(抽選)

ピラティスの動きを親子で取り組めるようにアレンジ。お互いの体に触れ合ったり、ゲームをしながら親子で体を動かして楽しめます!

事前
申込



駐車場

起震車体験

【①10:00～11:00】

【②11:15～12:00】

どなたでも参加可

雨天中止

当日会場へ



いつ起こるか分からない地震に備えて揺れを体験できます。