

■ 目黒区体育施設

碑文谷体育館	〒152-0003	目黒区碑文谷6-12-43	☎ 03(3760)1941
駒場体育館	〒153-0041	目黒区駒場2-19-39	☎ 03(3485)7761
区民センター体育館	〒153-0063	目黒区目黒2-4-36	☎ 03(3711)1139
八雲体育館	〒152-0023	目黒区八雲1-1-1	☎ 03(5701)2984
五本木小学校屋内プール（中央地区プール）	〒153-0053	目黒区五本木2-24-3	☎ 03(3714)8511
緑ヶ丘小学校屋内プール（西部地区プール）	〒152-0034	目黒区緑が丘2-13-1	☎ 03(3718)3130
碑小学校屋内プール（南部地区プール）	〒152-0003	目黒区碑文谷1-18-14	☎ 03(3793)2606
宮前公園庭球場	〒152-0023	目黒区八雲3-19-12	☎ 03(3723)3342
砧野球場・砧サッカー場	〒157-0067	世田谷区喜多見1-12-2	☎ 03(3415)2361

■ 交通アクセス

□ 電車：東急目黒線「西小山」駅／徒歩約6分・「武蔵小山」駅／徒歩約7分
□ バス：東急(渋71系)「渋谷駅」⇔「洗足駅」
東急(反11系)「五反田」⇔「世田谷区民会館」

● 「円融寺」下車／徒歩約7分
● 「小山台高校入口」下車／徒歩約5分

目黒区立中央体育館 〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8 電話：03(3714)9591 FAX：03(3714)9540

■ 中央体育館指定管理者／NPO法人目黒体育協会のご案内

- 1947年10月 目黒区体育協会創立
- 2006年9月 特定非営利活動法人として東京都認証
- 2006年10月 特定非営利活動法人目黒体育協会 登記
- 2008年4月 目黒区立中央体育館の指定管理者として施設管理・運営を行う
目黒区立砧野球場・砧サッカー場は共同企業体による指定管理者として施設管理・運営を行う(Ⅰ・Ⅱ期)

〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8 目黒区立中央体育館内 電話：03(5722)8088 FAX：03(5734)1032



目黒区立 中央体育館

MEGURO CHUO GYMNASIUM

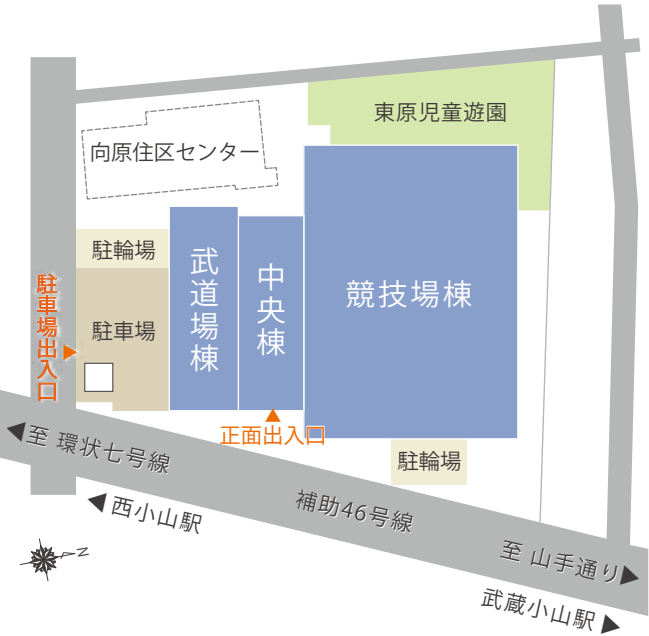
2023年4月改訂発行



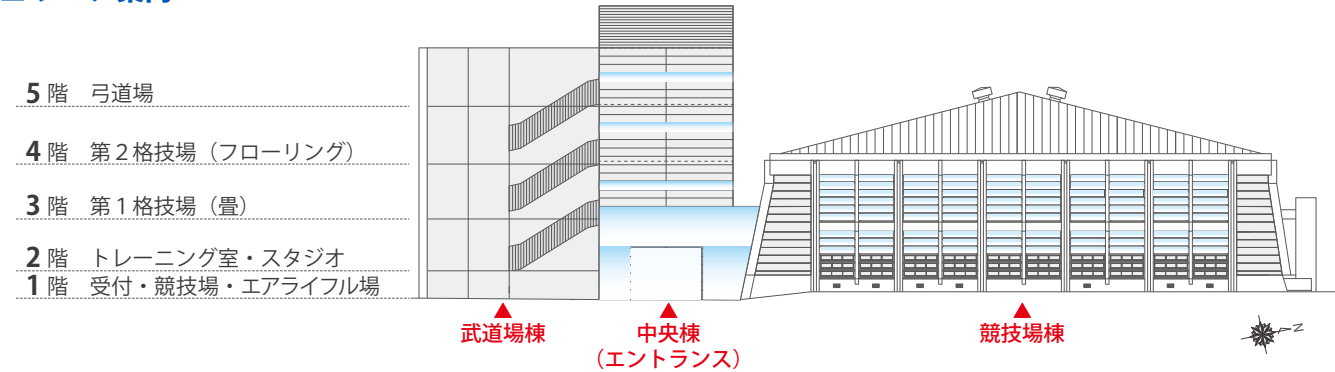
<https://meguro-taiiku.com/>



敷地図



フロア案内



▲ 武道場棟



▲ 中央棟 (エントランス)



▲ 競技場棟

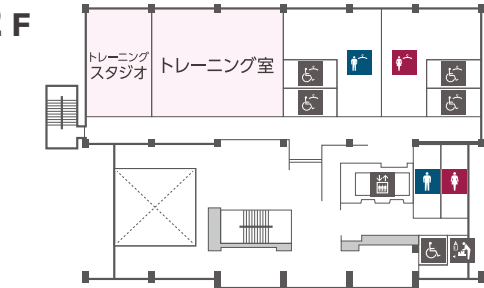
全館共通の注意点

- 館内では職員および指導員の指示に従ってください。指示に従っていただけない場合、退館していただくことや次回以降のご利用をお断りすることがあります。
- 貴重品については各自で責任を持って保管してください。盗難・紛失に関して、一切の責任を負いかねます。
- 施設内での飲酒、酒気を帯びてのご利用、危険な行為及び他の利用者への迷惑行為は禁止します。
- 敷地内は全面禁煙です。(加熱式たばこ・電子たばこ含む) ■ 営利目的・宗教・政治活動等のご利用はできません。
- 安全のため、自己責任・団体責任において保険の加入をおすすめします。 ■ 充電目的の電源利用はできません。
- ペットを連れての来館、危険物の持ち込みは固くお断りします。(補助犬可)
- 区の事業、各種大会の開催、整備、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。館内掲示、中央体育館公式ホームページにてご確認ください。

1F



2F



3F



4F



5F



エントランスホール

受付



エアライフル場

9m × 13m [118 m²] 7 射座



競技場

35m × 38m [1,346 m²] 観客席：298 席

バスケットボールコート	2 面	卓球台	30 台
バレーボールコート	2 面	ソフトテニス	2 面
バドミントンコート	8 面	フットサルコート	2 面



トレーニング室

9,7m×12m [117 m²]



トレーニングスタジオ

9,7m × 6m [59 m²]



第1格技場 (畳)

12m × 18m [219 m²]



第2格技場 (フローリング)

12m × 27m [330 m²]



弓道場

10m × 36m [367 m²]
矢道 28m・5 人立ち



[個人利用] 一般公開について

□ 利用までの流れ ※一般公開「トレーニング」は P7・8 ページ参照

一般公開とは、初心者・経験者を問わず利用できる個人を対象としたプログラムです。団体でのご利用はご遠慮ください。各種目に指導員を配置していますので、お一人でも気軽に、ご利用いただけます。券売機にて「当日利用券」を購入してください。予約不要。(ビームライフル・ビームピストルは定員制のため要当日電話予約)

□ 利用料金 (お取扱いは現金のみ)

※利用券を券売機で購入して会場へお持ちください。

	当日利用券	定期券 [剣道・柔道・弓道・トレーニング] ※区内在住者(在学・在勤)のみ		
		1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月
大 人 (高校生以上)	300 円	3,600 円	10,800 円	18,000 円
こども (中学生以下)・65 歳以上・障がいのある方	150 円	1,800 円	5,400 円	9,000 円

定期券をご購入の際は、区内在住 (在学・在勤) を確認できる証明の提示が必要です。(例 : 免許証・マイナンバーカード・学生証 等) 先付け期日の定期券の発行ならびに払戻しはいたしません。ご利用は、券面記載氏名の本人のみ有効です。

□ 貸出器具 ※器具券は券売機で購入して窓口へお持ちください。

器 具 [剣道防具・なぎなた防具・和弓]	大 人 (高校生以上)	50 円
ラケット [卓球・バドミントン・ソフトテニス]	こども (中学生以下)	20 円

□ 持 ち 物

- 運動に適した服装
- 競技場プログラムは、屋内用シューズ (靴の裏が生ゴムか白、またはノンマーキングラバーのもの)
- バドミントンはシャトル、卓球はボール持参。(受付にて販売あり) 弓道は素足禁止 (足袋もしくは木綿素材の靴下着用)
- エアライフルは「4.5mmを使用する競技用エアライフル銃」「銃砲所持許可証」持参
- エアライフル場利用者は、屋内用シューズ

□ 一般公開参加上の注意点

- 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。
- 入場は終了時間の ① 30 分前 (競技場・トレーニング室・エアライフル場)
② 1 時間前 (第 1 格技場・第 2 格技場・弓道場)
- 小・中学生の利用は 20 : 00 まで。
- 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。
- ご参加の際は、準備・後片づけにご協力ください。
- 個人を対象としています。団体でのご利用はご遠慮ください。
- プログラムは区の事業、施設整備等で臨時休場する場合があります。
館内掲示・中央体育館公式ホームページにてご確認ください。



バドミントン・卓球・ボッチャなどで遊べます。 ※屋内シューズ持参

□ 一般公開スケジュール

	区分	貸切時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
	午前	9:00 12:00	貸切	ソフトテニス 9:00～11:30 【小学4年生以上】	さわやか リズム健康体操 10:00～11:30 【高校生以上】	バレーボール 9:00～11:30 【中学生以上】	バドミントン 9:00～11:30 ※シャトル持参 【中学生以上】	第1・3土曜日 スポーツ広場 9:00～11:30 【年齢制限なし】	貸切
競技場	午後①	12:20 15:20	貸切	貸切	貸切	※1月より 12:30～15:00	貸切	貸切	貸切
	午後②	15:40 18:40	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
夜間	19:00 22:00	貸切	卓 球 ※ボール持参 19:00～21:30 【小学生以上】	バドミントン ※シャトル持参 19:00～21:30 【小学4年生以上】	第1・3・5木曜 バスケットボール 19:00～21:30 【中学生以上】	第2・4木曜 ソフトテニス 19:00～21:30 【小学4年生以上】	貸切	貸切	貸切

弓道場	区分	貸切時間	月	火	水	木	金	土	日・祝	
	午前	9:00 12:00	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	弓道 9:00～21:30 1回 3時間まで 【中学生以上】	弓道 9:00～18:40 ※日曜15:40～ 初心者優先	
	午後①	12:20 15:20	弓道 12:20～15:20 【中学生以上】						1回 3時間まで 【中学生以上】	
	午後②	15:40 18:40	弓道 15:40～18:40 【中学生以上】						1回 3時間まで 【中学生以上】	
	夜間	19:00 22:00	弓道 19:00～21:30 【中学生以上】						貸切	

第2格技場 (フロリーング)	午前	9:00 12:00	貸切	貸切	なぎなた 9:00～11:30 【小学生以上】	貸切	貸切	貸切	剣 道 9:00～11:30 【中学生以上】
		午後①	12:20 15:20	貸切	貸切	女性剣道 13:00～15:00 【中学生以上の女性】	貸切	貸切	貸切
	午後②		15:40 18:40	こども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】	貸切	こども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】			
		夜間	19:00 22:00	剣 道 19:00～21:30 【中学生以上】				なぎなた 19:00～21:30 【小学生以上】 剣 道 19:00～21:30 【中学生以上】	剣 道 19:00～21:30 【中学生以上】

第1格技場(畳)	午前	9:00 12:00	貸切	シニアストレッチ 健康体操 10:00～11:30 【65歳以上】	親子リズム体操 10:00～11:30 【2～5歳と その保護者】	貸切	シニアリズム 健康体操 9:00～10:15 10:30～11:45 【60歳以上】	貸切	合気道 ※日曜のみ 9:30～11:30 【中学生以上】
	午後①	12:20 15:20	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
	午後②	15:40 18:40	柔 道 17:00～18:30 【5歳～中学生】	貸切	貸切	柔 道 17:00～18:30 【5歳～中学生】	貸切	柔 道 16:00～17:45 【5歳～中学生】	貸切
	夜間	19:00 22:00	柔 道 18:30～20:00 【中学生以上】	空手道 19:00～21:30 【小学生以上】	貸切	柔 道 18:30～20:00 【中学生以上】	貸切	柔 道 18:00～20:00 【中学生以上】	貸切

※祝日は貸切

スタジオ	午前	9:00 ↓ 12:00	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
	午後①	12:00 ↓ 15:00	トレーニング ショートレッスン 13:00～13:30 14:00～14:30 【高校生以上】	貸切	トレーニング ショートレッスン 13:00～13:30 14:00～14:30 【高校生以上】	貸切	貸切	貸切	貸切
	午後②	15:00 ↓ 18:00	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
	夜間	18:00 ↓ 21:00	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切

エアライフル場	区分	貸切時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
	午前	9:00 12:00	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	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①	12:20 15:20	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	エアライフル 12:30～15:00 【有資格者のみ】	ビームライフル [各回4名]・ビームピストル [各回2名] ①13:00～14:00 ④16:00～17:00 ②14:00～15:00 ⑤17:00～18:00 ③15:00～16:00 ⑥18:00～19:00 【10歳以上】 要電話予約 (当日先着順) ☎03(3714)9591 区内在住 (在学・在勤) → 午前 9:15から 区外在住 → 午前 9:30から
	午後②	15:40 18:40	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	エアライフル 15:00～17:30 【有資格者のみ】	
	夜間	19:00 22:00	貸切	貸切	エアライフル 19:00～21:30 【有資格者のみ】	貸切	エアライフル 17:30～20:00 【有資格者のみ】	貸切	

〔個人利用〕 一般公開について トレーニング

- **利用時間** 9:00～22:00（最終入場 21:30）
※ 利用時間は入場から退場までの時間で、トレーニング・更衣（シャワー）までを含みます。

- **利用対象** 高校生以上

- **利用料金** （お取扱いは現金のみ）

※利用券は券売機で購入して
会場へお持ちください。

利用券

	当日利用券	定期券〔トレーニング〕 ※区内在住(在学・在勤)の方のみ			体組成測定
		1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月	
大 人（高校生以上）	300 円	3,600 円	10,800 円	18,000 円	200 円
65 歳以上・障がいのある方	150 円	1,800 円	5,400 円	9,000 円	

- **定期券**
- 定期券をご購入の際は、区内在住（在学・在勤）を確認できる証明の提示が必要です。（例：免許証・マイナンバーカード・学生証等）
 - 先付け期日の定期券の発行ならびに払い戻しはいたしません。
 - ご利用は、券面記載氏名の本人のみ有効です。

- **持ち物**



屋内用
シューズ



運動に適した服装
タオル等



水分補給（蓋付き）
※ビン、蓋のないものは
お持ち込みいただけません。

- **着替え**
- 着替え、お手持ち品は2階更衣室のロッカーをご利用ください。100円リターン式（開錠時に返金）
 - 屋内用シューズへのお履き替えは、2階の「下足入れ」をご利用ください。
 - 貴重品ロッカーは1階ホールに設置されています。

- **初回利用**
- 初めてご利用される方は、『初回者講習』を受講してください。利用方法についての説明を行います。予約不要。随時受け付けていますので、トレーナーまでお申し出ください。

- **ご注意**
- 入場には屋内用シューズが必要です。裸足、サンダル等でのご利用はできません。お忘れの場合は、ご入場いただけません。
 - 携帯電話のご使用はレーニング室内の決まりに従ってください。
 - 酒気を帯びた方、体調不良や医師に運動を不相当とされている方、伝染病疾患またはその恐れがある方、他の方の迷惑になる行為をする方、トレーナー・職員の指示に従えない方は、ご利用をお断りする場合があります。
 - 心臓疾患・肝臓疾患・糖尿病などの既往歴がある方は医師とご相談の上、ご利用ください。また、ご利用の際はトレーナーまでお申し出ください。



1階…券売機



1階…貴重品ロッカー



2階…更衣室ロッカー



2階…男女更衣室



体組成測定（1回200円）

体組成計は体脂肪率と筋肉を部位別に分析します。体重だけでは見分けられない7つの項目を計測・判定・分析、また、左右の筋肉量を比較し、バランスをチェックします。自身の「身体の状態」を把握できます。トレーニング前の測定がお勧めです。



- 体 重
- 体脂肪率
- 脂 肪 量
- 除脂肪量
- 筋 肉 量
- 水 分 量
- 骨 量

測定・判定・分析



トレーニングサポートプログラム

初めてだから良く分からない。
何から始めようかな？
何分位やればいい？



トレーナー

ご希望の方には
トレーナーが体組成測定
の結果をもとに個人の目
標に応じたプランを作成
しトレーニングや運動の
サポートをさせていただきます。
トレーナーまで
お申し出ください。

※トレーニングサポートプログラムはトレーナーが常に横でアドバイスをするサービスではありません。

主な器具

有酸素系マシーン〔心肺機能の向上・脂肪燃焼〕



トレッドミル



マイマウンテン



アップライト
バイク

筋力系マシーン〔筋力向上・体力維持〕



チェストプレス
（胸・二の腕）



ロー/リアデルト
（肩・腕・背筋）



レッグプレス
（もも前・裏・お尻）



ヒップアブダクション
アダクション
（もも内側・お尻）



ラットプル
（腕・背中）



アブドミナル
バックエクステンション
（腹筋・背筋）



レッグエクステンション
（もも前）



シーテッドレッグカール
（もも裏）

■利用について

教室・講習会は、申込制のプログラムです。開催時期・詳細は、中央体育館公式ホームページ・目黒区公式ホームページ・めぐろ区報（毎月15日発行分）にてご案内いたします。**募集期間をご確認の上、期間内にお申し込みください。**

募集案内掲示先	目黒区公式ホームページ https://www.city.meguro.tokyo.jp/	中央体育館公式ホームページ https://meguro-taiiku.com/	
---------	--	---	---

■申込方法

申込方法	1) 申込書	2) 往復ハガキ	3) インターネット
	窓口へ持参または FAX	投函	目黒区公式ホームページ 【トップページ→イベント情報→スポーツ】
抽選結果連絡方法	ハガキ	ハガキ	メール

1) 申込書を窓口へ持参または FAX

申込書は中央体育館公式ホームページからダウンロードいただけます。
FAX 送信後は、お電話にて施設側の着信をご確認ください。

送信先	FAX : 03-3714-9540	確認先	TEL : 03-3714-9591
-----	---------------------------	-----	---------------------------

2) 往復ハガキ

- ① プログラム名
- ② 参加者氏名（ふりがな）※小学生以下は保護者氏名
- ③ 年齢・学年（小学生）
- ④ 〒・住所
- ⑤ 電話1、電話2（2は1で連絡がつかない場合の連絡先）
- ⑥ 区外在住者で目黒区に在勤・在学の方は名称と所在地

3) インターネット

目黒区公式ホームページ→イベント情報→スポーツ』からお申し込みできます。お申し込みの際は、メールアドレスを正確に入力してください。応募フォームの送信が正常に行われますと受付完了のメールが自動返信されます。メール【no-reply@logoform.jp】の受信許可の設定をお願いします。抽選結果や当日の諸注意は @meguro-taiiku.com のドメインでお送りします。もし、受付完了メールが届かない場合には、お手数ですが上記の電話番号よりご確認ください。※迷惑メールフォルダに自動振り分けられる場合がありますので、ご注意ください。



ヨガで健康ライフ▲



太極拳▲



ピラティス▲



バトン▲



フットサルスクール▲

■ご注意

- 締切日必着
- 複数のプログラムをお申し込みの場合、当選した全ての受講を前提とします。
- 開催日時が同じ教室には同時にお申し込みいただけません。
- 受講はお申し込み者ご本人とします。
- 受講料は一括支払いです。納入後の返金は原則いたしません。
- 当選・落選の結果が開催前までに届かない場合は、お問い合わせください。
- ご都合により参加をキャンセルされる場合は、事前にご連絡をお願いします。
- 会場内での携帯電話のご使用はご遠慮ください。
- 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。予めご了承ください。

□教室・講習会プログラム

会場	教室・講習会		対 象		開催時間	曜日	開催月（回数）	
競技場	フットサルスクール		キッズ	5歳（年中） 6歳（年長）	15：40～16：30	月	4～6月（全10回） 7～9月（全10回） 10～12月（全10回） 1～3月（全10回）	
			ジュニア	小学1年生 小学2年生	16：40～17：40			
				U12	小学3～6年生			17：50～18：50
	バトン		キッズ	5・6歳（年中・年長）	16：00～17：00	水		
			ジュニア	小学1～3年生	17：15～18：15			
	トータルスポーツ スクール		キッズ	5・6歳（年中・年長）	16：00～17：00			
ジュニア			小学1～3年生	17：15～18：15				
第2格技場	親子 トータル スポーツ	10：00	月曜 火曜	1歳半～2歳半と保護者	10：00～10：50	月 火		
		11：00	月曜 火曜	2～5歳と保護者	11：00～12：00	月 火		
	太極拳		9：00	高校生以上	9：00～10：15	金		
			10：30		10：30～11：45			
	初心者なぎなた		水曜	小学生以上（小・中学生は20時まで）	10：00～11：30	水	5～6月（全8回）	
			金曜		19：00～20：30	金	5～6月（全8回）	
	女性・高齢者のための初心者剣道			高校生以上の女性・60歳以上の方	13：30～15：00	水	10～12月（全10回）	
	居合道・杖道初心者体験			高校生以上	14：30～16：00	日	5～7月（全10回）10月（全4回）	
	初心者こども剣道			6歳～小学6年生	16：30～18：00	水	5～7月（全10回） 10～12月（全10回）	
	初心者こども柔道			小学生	16：30～18：00	木		
第1格技場	初心者空手道			小学生以上（小・中学生は20時まで）	19：00～20：30	火	5～6・10～11月（各全8回）	
	初心者合気道			中学生以上	9：30～11：30	日	6・11月（各全4回）	
	ふれあい体操			小学生以上の発達障がい者	16：30～18：00	金	4～3月（毎月1回）	
	ヨガで健康ライフ			60歳以上	13：15～14：30	月	4～6月（全10回） 7～9月（全10回） 10～12月（全10回） 1～3月（全10回）	
	リフレッシュヨガ	月曜 金曜	高校生以上	10：00～11：15	月			
				13：30～14：45	金			
	弓道場			初心者弓道	高校生以上	19：00～21：30 9：30～12：00	土 日	5～6月（全10回）
	会議室	こどもフラダンス		4歳(年中)～小学3年生		16：30～17：30	木	4～6月（全10回） 7～9月（全10回） 10～12月（全10回） 1～3月（全10回）
朝のフラダンス		高校生以上		10：30～11：30	木			
午後のフラダンス				13：00～14：00	木			
朝のピラティス 9：30		月曜 火曜	高校生以上	9：30～10：30	月 火			
朝のピラティス 11：00		月曜 火曜	高校生以上	11：00～12：00	月 火			
スポーツピラティス		月曜 火曜	高校生以上	19：15～20：15	月 火			
らくらくヨガ		月曜 金曜	高校生以上	13：30～14：45 19：00～20：15	月 金			
エアロビクスダンス		高校生以上	10：00～11：00	金				
シニアヨガ		60歳以上	10：30～11：45	水				
チェアヨガ		60歳以上	13：30～14：30	水				
シニアピラティス		60歳以上	13：30～14：30	金				
スタジオ		スタジオ教室	月～金	高校生以上	9：00～10：00 10：30～11：30	月～金		
講習会	フランクlinメソッドによる講習会		高校生以上	要問合せ	毎月	4～3月（毎月1回）		

※上記教室は2023年3月時点の予定です。各種教室は追加・変更、また臨時に休場する場合もあります。
※応募者多数の場合は抽選（抽選になった場合、区民優先となります。）