

# 中央体育館だより

毎月発行：令和5年5月1日

5月号 VOL.177



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



**申込制**

## 未就学児・小学生向け『教室』のご案内



元気に運動！みんな集まれ～！※5/15から「夏の教室」募集がスタートします。

### ■親子トータルスポーツ

対象	時間	定員	費用	申込期間
① 1歳半～2歳半と保護者	10:00～10:50	25組	1組	5/15～6/23 (必着)
② 2～5歳と保護者	11:00～12:00	25組	4,000円	
<b>開催</b>	毎週月曜日 7月10日～9月11日(7/17,8/14を除く)全8回 毎週火曜日 7月11日～9月5日(8/15を除く)全8回			



### ■フットサルスクール

対象	時間	定員	費用	申込期間
① 5・6才児(年中・年長)	15:40～16:30	各25名	5,000円	5/15～6/19 必着
② 小学1・2年	16:40～17:40	各25名		
③ 小学3～6年	17:50～18:50	50名		
<b>開催</b>	毎週月曜日 7月3日～9月25日(7/17,8/14,9/18を除く)全10回			



### ■トータルスポーツスクール

① 5・6才児(年中・年長)	16:00～17:00	30名	5,000円	5/15～6/23 必着
② 小学1～3年	17:15～18:15	30名		
<b>開催</b>	毎週水曜日 7月12日～9月20日(8/16を除く)全10回			

### ■バトン教室

① 5・6才児	16:00～17:00	30名	5,000円	5/15～6/23 必着
② 小学1～3年	17:15～18:15	30名		
<b>開催</b>	毎週水曜日 7月12日～9月20日(8/16を除く)全10回			



※ロビー設置の「券売機」にて当日利用券（中学生以下：150円）を購入してご参加ください。

**予約不要**

# 未就学児・小学生向け『一般公開』のご案内

## 格技場 プログラム



### ●なぎなた

水曜  
9:00～11:30  
金曜  
19:00～20:00  
※小学生以上



### ●柔道

月・木曜  
17:00～18:30  
土曜  
16:00～17:45  
※小学生以上



### ●こども剣道

月・水・木・金・土  
15:40～18:40  
※小学生以上



### ●空手道

毎週火曜  
19:00～20:00  
※小学生以上  
親子参加できます。

### ●親子リズム体操

水曜 / 10:00～11:30  
2～5歳と保護者

親子でリズムに合わせて一緒に体を動かします。やわらかい畳の上で思いっきり体を動かしましょう。



## 競技場・ライフル場 プログラム

【ご参加には室内用シューズが必要です。】

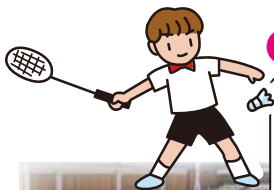


### ●ソフトテニス

火曜  
9:00～11:30  
第1木・第3木曜  
19:00～20:00  
※小学4年生以上

### ●卓球

火曜  
19:00～20:00  
※小学生以上



### ●バドミントン

水曜  
19:00～20:00  
※小学4年生以上



### ●スポーツ広場 バドミントン・卓球・ポッチャ

第1・3土曜  
9:00～11:30  
※どなたでも参加できます。  
土曜の朝は  
元気に運動しよう！  
指導員がいるので  
1人でも参加OK！



### ●ビームライフル ●ビームピストル 可視光線を使ったビーム射撃



日・祝日  
※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



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

祝日は利用プログラムが変更になります。また区の事業等で休止になる場合もございますので、ご注意ください。