毎月の新情報を『館だより』でご案内！「中央体育館公式ホームページ」からもご覧いただけます！

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
①1歳半～2歳半と保護者	10:00～10:50	25組	1組 4,000円	5/15～6/23（必着）
②2～5歳と保護者	11:00～12:00	25組		
開催	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
①5・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		
開催	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		
開催	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

①5・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		
開催	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。

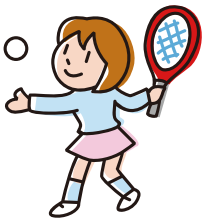
●親子リズム体操

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。】

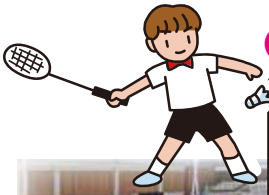


●ソフトテニス

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・ボッチャ

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。