

60 歳以上のプログラム

ヨーガで健康ライフ 【全10回】	チェアヨガ 【全10回】
[開催] 10/16～12/25 毎週[月]曜 ※11/20 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] 9/15(金) ～ 10/2(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。	[開催] 10/11～12/13 毎週[水]曜 [時間] 13:30～14:30 [対象] 60 歳以上 [定員] 18 人 [受講料] 5,000 円 [会場] 会議室 [申込期間] 9/15(金) ～ 9/25(月) [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。
シニアヨーガ 【全10回】	シニアピラティス 【全10回】
[開催] 10/11～12/13 毎週[水]曜 [時間] 10:30～11:45 [対象] 60 歳以上 [定員] 18 人 [受講料] 5,000 円 [会場] 会議室 [申込期間] 9/15(金) ～ 9/25(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。	[開催] 10/13～12/22 毎週[金]曜 ※11/3 は休み [時間] 13:30～14:30 [対象] 60 歳以上 [定員] 18 人 [受講料] 5,000 円 [会場] 会議室 [申込期間] 9/15(金)～ 9/29(金) [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。身体の軸を支える骨の周りについた筋肉(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] ①10/26 [木]曜 19:00～20:00 ②11/16 [木]曜 19:00～20:00 ③12/25 [月]曜 10:30～11:30 [対象] 高校生以上 [定員] 各 18 名 [受講料] 各 500 円/ 回 [会場] 会議室 [申込期間] ①9/15(金)～ 10/13(金) ②10/15(日)～ 11/6(月) ③11/15(水)～ 12/11(月) [指導] 信澤 晴美 ※フランクリンメソッド レベル3エジュケーター	月1講習会



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。

高校生以上のプログラム

朝のピラティス 【全10回】	リフレッシュヨーガ 【全10回】	太極拳 【全10回】
< 月曜・火曜 > [開催] 月) 10/16～12/18 毎週[月]曜 火) 10/10～12/26 毎週[火]曜 ※10/24,12/5 は休み [時間] ① 9:30～10:30 ②11:00～12:00 [対象] 高校生以上 [定員] 各 18 人 [受講料] 各 5,000 円 [会場] 会議室 [申込期間] 9/15(金) ～ 9/25(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(骨の周りについた筋肉)を鍛えます。セラバンド・ゴ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、身体のバランスを整えます。	< 月曜・金曜 > [開催] 月) 10/16～12/25 毎週[月]曜 ※11/20 は休み 金) 10/13～12/22 毎週[金]曜 ※11/3 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] 9/15(金)～ 9/29(金) [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。	< ①9:00・②10:30 > [開催] 10/13～12/22 毎週[金]曜 ※11/3 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] 9/15(金)～ 9/29(金) [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。
らくらくヨーガ 【全10回】		
< 月曜・金曜 > [開催] 月) 10/16～12/18 毎週[月]曜 金) 10/13～12/22 毎週[金]曜 11/3 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 18 人 [受講料] 各 5,000 円 [会場] 会議室 [申込期間] 9/15(金)～ 9/29(金) [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。	エアロビクスダンス 【全10回】 [開催] 10/13～12/22 毎週[金]曜 ※11/3 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] 9/15(金)～ 9/29(金) [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。	エアロビクスダンス 【全10回】 [開催] 10/13～12/22 毎週[金]曜 ※11/3 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] 9/15(金)～ 9/29(金) [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。
フラダンス 【全10回】		
< ①朝・②午後 > [開催] 10/12～12/21 毎週[木]曜 ※11/23 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 18 人 [受講料] 各 5,000 円 [会場] 会議室 [申込期間] 8/15(火) ～ 9/25(月) [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。	ふれあいスポーツ広場 【月1回】※1 回のみ可 [開催] ①10/11 ②11/8 ③12/13 [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。	エアロビクスダンス 【全10回】 [開催] 10/13～12/22 毎週[金]曜 ※11/3 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] 9/15(金)～ 9/29(金) [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。



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。



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。

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です。 [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 [指導] S C J トレーナー <ゆるトレ&ストレッチ・月曜> [開催] 10/16～12/18 毎週[月]曜日 [申込期間] 9/15(金)～ 10/2(月) 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。 <カラダ改善・火曜> [開催] 10/17～12/19 毎週[火]曜日 [申込期間] 9/15(金)～ 10/2(月) 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。 <やさしい筋トレ・水曜> [開催] 10/18～12/20 毎週[水]曜日 [申込期間] 9/15(金)～ 10/2(月) 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。 <エンジョイシェイプ・木曜> [開催] 10/12～12/21 毎週[木]曜日 ※11/23 は休み [申込期間] 9/15(金)～ 9/29(金) 有酸素運動と筋トレを合わせたトレーニングを行い、脂肪燃焼と基礎代謝向上を図ります。 <いきいき元気体操・金曜> [開催] 10/13～12/22 毎週[金]曜日 ※11/3 は休み [申込期間] 9/15(金)～ 9/29(金) 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。



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。

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] 10/11～12/13 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] 8/15(火)～9/25(月) [指導] 目黒区剣道連盟		[開催] 10/12～12/21 (※11/23は休み) 毎週木曜 [時間] 17:00～18:30 [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] 8/15(火)～9/25(月) [指導] 目黒区柔道連盟	
女性・高齢者のための初心者剣道【全10回】		居合道・杖道初心者体験【全4回】	
[開催] 10/11～12/13 毎週水曜 [時間] 13:30～15:00 [対象] 高校生以上の女性 60歳以上の方 [定員] 15名 [受講料] 5,000円 [会場] 第2格技場(床) [申込期間] 8/15(火)～9/25(月) [指導] 目黒区剣道連盟		[開催] 10/8～10/29 毎週日曜 [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] 2,000円 [会場] 第2格技場(床) [申込期間] 8/15(火)～9/25(月) [指導] 目黒区剣道連盟	
正しい姿勢で、大きな声を出し、体力に応じた稽古を続けて気力や持続力を養ってみませんか。健康の増進と心身のリフレッシュに最適です。		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。	
初心者空手道【全8回】		初心者合気道【全4回】	
[開催] 10/10～11/28 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] 15名 [受講料] 小・中学生2,000円 高校生以上4,000円 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 8/15(火)～9/25(月) [指導] 目黒区空手道連盟 流派: 松濤館流		[開催] 11/5～11/26 毎週日曜 [時間] 9:30～11:30 [対象] 中学生以上 [定員] 6名 [受講料] 中学生1,000円 高校生以上2,000円 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 9/15(金)～10/23(月) [指導] 目黒区合気道連盟	
子どもから大人までご参加いただける初心者向けの入門教室です。		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。	

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

1 専用申込書	受付にて配布、または中央体育館公式HPからダウンロードした申込書を持参、もしくはFAX。 ※送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。
2 目黒区公式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 から申し込み。 インターネットからのお申し込みは、募集期間内のみ有効。メールアドレスの入力をした方へは入力完了後、入力したメールアドレスに受付完了のメールが届きます。
3 往復ハガキ 【締切日必着】	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。 ※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。
◆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いたしません。 ◆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。	



中央体育館『秋の教室』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) 10/16～12/4 毎週月曜 火) 10/17～12/5 毎週火曜

[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人につきこども1人

[定員] 月・火) ①②各25組

[受講料] 各4,000円/組

[会場] 第2格技場(床)

[申込期間] 8/15(火)～10/2(月)

[指導] 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。



バトン教室【全10回】

< キッズ・ジュニア >

[開催] 10/11～12/13 毎週水曜

[時間] ①16:00～17:00 ②17:15～18:15

[対象] ①キッズ[5・6歳/年中・年長] ②ジュニア[小学1～3年生]

[定員] ①②各30人

[受講料] 各5,000円

[会場] 競技場

[申込期間] 8/15(火)～9/25(月)

[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。

こども向けプログラム

こどもフラダンス【全10回】

[開催] 10/12～12/21 毎週木曜
※11/23は休み

[時間] 16:30～17:30

[対象] 4歳～小学3年生

[定員] 18人

[受講料] 5,000円

[会場] 会議室

[申込期間] 8/15(火)～9/25(月)

[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。

トータルスポーツスクール【全10回】

< キッズ・ジュニア >

[開催] 10/11～12/13 毎週水曜

[時間] ①16:00～17:00 ②17:15～18:15

[対象] ①キッズ[5・6歳/年中・年長] ②ジュニア[小学1～3年生]

[定員] ①②各30人

[受講料] 各5,000円

[会場] 競技場

[申込期間] 8/15(火)～9/25(月)

[指導] 前田 澄男・他

新体カ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。



フットサルスクール【全10回】

[開催] 10/16～12/18 毎週月曜

[受講料] 各5,000円(全10回)

[会場] 競技場

[申込期間] 8/15(火)～9/25(月)

[指導] 目黒区サッカー協会

< キッズ >

[時間] 15:40～16:30

[対象] ①5歳(年中) ②6歳(年長)

[定員] ①②各25人

< ジュニア >

[時間] 16:40～17:40

[対象] ①小学1年生 ②小学2年生

[定員] ①②各25人

< U12 >

[時間] 17:50～18:50

[対象] 小学3～6年生

[定員] 50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回のみ可

[開催] ①10/13 ②11/10 ③12/8 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] アトリエほんちよう

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。

