

# 中央体育館だより

毎月発行：令和6年2月1日

2月号 VOL.186



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



## ふれあい館まつり『気仙沼物産展』ご協力のお礼



中央体育館では、2011年から目黒区友好都市「気仙沼市」への復興支援活動として、気仙沼の特産品を販売する「気仙沼物産展」を開催し、その収益を気仙沼体育協会を通し「気仙沼総合体育館」に寄付してまいりました。



今回、元旦の「能登半島地震」発生により目黒区友好都市「金沢市」では、現在2つの体育館が奥能登の被災者避難所になっているそうです。また、競技場の天井や壁の落下、ひび割れ、一部陥没などの被害を受けた体育施設もあることを伺い、石川県の被災状況から、急遽1/14（日）「初春ふれあい館まつり・気仙沼物産展」にて得た収益を「金沢市スポーツ協会」へ支援することといたしました。物産展にご協力・ご支援頂きました皆様には、感謝とお礼を申し上げます。被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。



今回、元旦の「能登半島地震」発生により目黒区友好都市「金沢市」では、現在2つの体育館が奥能登の被災者避難所になっているそうです。また、競技場の天井や壁の落下、ひび割れ、一部陥没などの被害を受けた体育施設もあることを伺い、石川県の被災状況から、急遽1/14（日）「初春ふれあい館まつり・気仙沼物産展」にて得た収益を「金沢市スポーツ協会」へ支援することといたしました。物産展にご協力・ご支援頂きました皆様には、感謝とお礼を申し上げます。被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

**次回「気仙沼物産展」は5/5(日)『こどもの日』開催予定です。**

## 春の『体操教室』開講のお知らせ

### 親子体操

| 親子体操 |  | 幼児                              |
|------|--|---------------------------------|
| 対象   |  | ① 1歳半～2歳半とその保護者<br>② 2～5歳とその保護者 |
| 時間   |  | ①10:00～10:50 ②11:00～12:00       |
| 曜日   |  | 毎週 <b>月</b> 曜日                  |
| 日程   |  | 4/15～6/17 (4/29、5/6は休み)         |
| 回数   |  | 全8回                             |
| 定員   |  | ①②各25組                          |
| 受講料  |  | 4,000円/組                        |
| 会場   |  | 第2格技場（フローリング）                   |
| 申込期間 |  | 2/15(木)～4/1(月)※必着               |

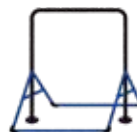


- ・保護者1人につき子ども1人
- ・参加日に年齢に達していること



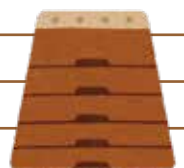
| キッズ                    | ジュニア               |
|------------------------|--------------------|
| 5・6歳の未就学児<br>※新年中（4歳可） | 新1年～3年生            |
| 16:00～17:00            | 17:15～18:15        |
| 毎週 <b>水</b> 曜日         | 毎週 <b>水</b> 曜日     |
| 4/10～6/19 (5/1は休み)     | 4/10～6/19 (5/1は休み) |
| 全10回                   | 全10回               |
| 20人                    | 25人                |

各5,000円

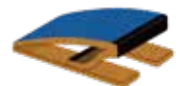


競技場

2/15(木)～3/22(金)



「体操が初めて・運動が苦手」でも大丈夫！  
楽しみながら、基礎から始める  
マット・鉄棒・跳び箱教室です。



中央体育館公式HPを確認ください→



春

## 『春の教室』募集案内 ★2/15、3/15 より申込み開始★(詳しくはお問い合わせください)

|           | 教室名                 | 曜日                | 開催時間                              | 開催日程        | 休み                   | 回数       | 定員     | 参加費                                    | 募集期間      |           |
|-----------|---------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|----------|--------|--|-----------|-----------|
| 高齢者       | チェアヨガ               | 水                 | 13:30～14:30                       | 4/10～6/19   | 5/1                  | 10       | 18     | 5,000円                                 | 3/15～3/25 |           |
|           | シニアヨーガ              | 水                 | 13:30～14:45                       | 4/10～6/19   | 5/1                  | 10       | 18     | 5,000円                                 |           |           |
|           | シニアピラティス            | 金                 | 13:30～14:30                       | 4/12～6/28   | 5/3、6/14             | 10       | 20     | 5,000円                                 |           |           |
|           | ヨーガで健康ライフ           | 月                 | 13:15～14:30                       | 4/8～6/24    | 4/29、5/6             | 10       | 20     | 5,000円                                 |           |           |
| 大人(高校生以上) | 朝のピラティス・月曜 9:30     | 月                 | 9:30～10:30                        | 4/8～6/24    | 4/29、5/6             | 10       | 20     | 5,000円                                 |           |           |
|           | 朝のピラティス・月曜 11:00    | 月                 | 11:00～12:00                       |             |                      | 10       | 20     | 5,000円                                 |           |           |
|           | 朝のピラティス・火曜 9:30     | 火                 | 9:30～10:30                        | 4/2～6/18    | 4/30<br>5/28<br>6/11 | 9        | 20     | 4,500円                                 |           |           |
|           | 朝のピラティス・火曜 11:00    | 火                 | 11:00～12:00                       |             |                      | 9        | 20     | 4,500円                                 |           |           |
|           | スポーツピラティス・月曜        | 月                 | 19:15～20:15                       | 4/8～6/24    | 4/29、5/6             | 10       | 20     | 5,000円                                 |           |           |
|           | スポーツピラティス・火曜        | 火                 | 19:15～20:15                       | 4/9～6/18    | 4/30                 | 10       | 20     | 5,000円                                 |           |           |
|           | リフレッシュヨーガ・月曜 10:00  | 月                 | 10:00～11:15                       | 4/8～6/24    | 4/29、5/6             | 10       | 25     | 5,000円                                 |           |           |
|           | リフレッシュヨーガ・金曜 13:30  | 金                 | 13:30～14:45                       | 4/19～6/28   | 5/3                  | 10       | 25     | 5,000円                                 |           |           |
|           | らくらくヨーガ・月曜 13:30    | 月                 | 13:30～14:45                       | 4/8～6/24    | 4/29、5/6             | 10       | 18     | 5,000円                                 |           |           |
|           | らくらくヨーガ・金曜 19:00    | 金                 | 19:00～20:15                       | 4/12～6/21   | 5/3                  | 10       | 18     | 5,000円                                 |           |           |
| 朝のフラダンス   | 木                   | 10:30～11:30       | 4/11～6/20                         | 5/2         | 10                   | 18       | 5,000円 | 2/15～3/22                              |           |           |
| 午後のフラダンス  | 木                   | 13:00～14:00       |                                   |             | 10                   | 18       | 5,000円 |  |           |           |
| エアロビクスダンス | 金                   | 10:00～11:00       | 4/12～6/21                         | 5/3         | 10                   | 18       | 5,000円 | 3/15～3/25                              |           |           |
| 太極拳・9:00  | 金                   | 9:00～10:15        | 4/12～6/21                         | 5/3         | 10                   | 25       | 5,000円 |  |           |           |
| 太極拳・10:30 | 金                   | 10:30～11:45       |                                   |             | 10                   | 25       | 5,000円 |  |           |           |
| 武道        | 居合道・杖道初心者体験(居合/杖道)  | 日                 | 14:30～16:00                       | 5/12～6/2    | —                    | 4        | 各10    | 2,000円                                 | 3/15～4/26 |           |
|           | 初心者弓道               | 土日                | 19:00～21:30<br>9:30～12:00         | 5/12～6/16   | 6/9                  | 10       | 30     | 5,000円                                 |           |           |
| こども・幼児    | 親子体操・10:00(1歳半～2歳半) | 月                 | 10:00～10:50                       | 4/15～6/17   | 4/29、5/6             | 8        | 20組    | 4,000円/組                               | 2/15～4/1  |           |
|           | 親子体操・11:00(2～5歳)    | 月                 | 11:00～12:00                       |             |                      | 8        | 20組    | 4,000円/組                               |           |           |
|           | 体操                  | キッズ【5、6歳(新年中・年長)】 | 水                                 | 16:00～17:00 | 4/10～6/19            | 5/1      | 10     | 20                                     | 5,000円    | 2/15～3/22 |
|           |                     | ジュニア【新小学1～3年生】    | 水                                 | 17:15～18:15 |                      |          | 10     | 25                                     | 5,000円    |           |
|           | バトン                 | キッズ【5、6歳(新年中・年長)】 | 水                                 | 16:00～17:00 | 4/10～6/19            | 5/1      | 10     | 20                                     | 5,000円    |           |
|           |                     | ジュニア【新小学1～3年生】    | 水                                 | 17:15～18:15 |                      |          | 10     | 25                                     | 5,000円    |           |
|           | フットサル               | キッズ【5、6歳(新年中・年長)】 | 月                                 | 15:40～16:30 | 4/8～6/24             | 4/29、5/6 | 10     | 20                                     | 5,000円    |           |
|           |                     | ジュニア【新小学1、2年】     | 月                                 | 16:40～17:40 |                      |          | 10     | 20                                     | 5,000円    |           |
|           |                     | U12【新小学3～6年】      | 月                                 | 17:50～18:50 |                      |          | 10     | 40                                     | 5,000円    |           |
|           | こどもフラダンス(4歳～新小学3年生) | 木                 | 16:30～17:30                       | 4/11～6/20   | 5/2                  | 10       | 18     | 5,000円                                 |           |           |
| 武道        | こども剣道体験(6歳～小学生)     | 水                 | 16:30～18:00                       | 5/8～5/29    | —                    | 4        | 20     | 1,000円                                 | 3/15～4/22 |           |
|           | 初心者こども柔道(小学生)       | 木                 | 17:00～18:30                       | 4/18～6/27   | 5/2                  | 10       | 15     | 2,500円                                 | 2/15～4/1  |           |
|           | 初心者空手道(小学生以上)       | 火                 | 19:00～20:30<br>※小・中学生は<br>20:00まで | 5/7～6/25    | —                    | 8        | 15     | 4,000円<br>【高校生以上】<br>2,000円<br>【小・中学生】 | 3/15～4/22 |           |
|           | 初心者なぎなた・金曜(小学生以上)   | 金                 |                                   | 5/10～6/28   | —                    | 8        | 5      |  |           |           |
|           | 初心者なぎなた・水曜(小学生以上)   | 水                 | 9:30～11:00                        | 5/8～5/29    | —                    | 4        | 5      | 2,000円<br>【高校生以上】<br>1,000円<br>【中学生】   |           |           |
|           | 初心者合気道(中学生以上)       | 日                 | 9:30～11:30                        | 5/26～6/23   | 6/16                 | 4        | 6      |  | 3/15～5/13 |           |