

# 中央体育館だより

毎月発行：令和6年3月1日

3月号 VOL.187



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



## 4月からの『ショートレッスン』枠増設のお知らせ

一般公開「トレーニング」では、トレーナーと参加者が一緒に体を動かす「ショートレッスン」を開催（月・水曜）しています。この春4月より、数年に渡るコロナ感染症対により縮小されておりましたショートレッスン枠を増設することといたしました。1人でも多くの方が健康維持・増進、ケガの防止につながる効果的な運動ができる場としてご利用いただけるよう、スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。



### New

## 「ショートレッスン」タイムスケジュール

### □ショートレッスンとは？

トレーニング室利用者に向けた、レッスンです。主に、柔軟性向上に向けたプログラム構成となっています。

- 筋力、代謝の維持・向上
- 肩こり、腰痛などの予防・解消
- 運動前の準備運動として
- 運動後の整理運動として

など、お気軽にご利用ください。

2階「トレーニング室」で受付後会場への移動となります。



2階・スタジオ



4階・第3会議室

プログラム内容は館内掲示板、中央体育館公式HPでご案内いたします。また、区の事業、工事等による会場の変更、または臨時に中止となる場合があります。

月～金（祝日除く）	月	火	水	木	金
9:15～ 9:45	●ゆったりストレッチ（朝イチシャキッとした方）				
11:00～11:30	●からだほぐし（リラックスしたい方）				
13:00～13:30	★チェアストレッチ（これから運動を始めた方）				
19:30～20:00	★リセットボディ（疲労回復したい方）				

【会場】 ●トレーニングスタジオ ★4階 会議室

【定員】 先着12名（先着順）

【対象】 トレーニング室利用者（高校生以上）

【持ち物】 屋内用シューズ

### □利用料金

【料金】 大人 300円  
高齢者・障がい者 150円

【定期券】 区内在住・在勤・在学者

定期料金	1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月
大人	3,600円	10,800円	18,000円
高齢者（65歳以上） 障がいをもつ方	1,800円	5,400円	9,000円

有効期間内何回でも利用可。券面記載氏名のご本人が使用する場合のみ有効。先付け期日の発行はいたしません。ご購入時、区内在住・在学・在勤の確認を行います。氏名と区内住所が確認できるものをご提示ください。（免許証・保険証・学生証等）

### □トレーニング室利用について

- ・トレーニング券で室内のマシーンならびに各種トレーニングアイテムもご利用いただけます。
- ・初めてのご利用時、マシン利用についての説明をいたします。トレーナーまでお伝えください。

お荷物・お着替えは  
2階 更衣室をご利用ください。  
100円リターン式ロッカーあり



# 武道プログラム

## こども剣道体験【全4回】

[開催] 5/8～5/29  
毎週**水**曜  
[時間] 16:30～18:00  
[対象] 6歳～新小学6年生  
[定員] 20名  
[受講料] 1,000円  
[会場] 第2格技場(床)  
[申込期間] 3/15(金)～4/22(月)  
[指導] 目黒区剣道連盟



武道を始める  
第一歩!

## 初心者こども柔道【全10回】

[開催] 4/18～6/27 ※5/2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] 2/15(木)～4/1(月)  
[指導] 目黒区柔道連盟



初心者でも安心  
入門教室です

## 初心者空手道【全8回】

[開催] 5/7～6/25  
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] 高校生以上4,000円  
小・中学生2,000円  
[会場] 第1格技場(畳)  
[申込期間] 3/15(金)～4/22(月)  
[指導] 目黒区空手道連盟  
流派: 松濤館流



子どもから  
大人まで

## 初心者なぎなた【水】4回・【金】8回】

[開催] 水) 5/8～5/29 毎週**水**曜  
金) 5/10～6/28 毎週**金**曜  
[時間] 水) 9:30～11:00  
金) 19:00～20:30  
※小・中学生は20:00まで  
[対象] 小学生以上  
[定員] 各5人  
[受講料] 高校生以上(水)2,000円(金)4,000円  
小・中学生水(水)1,000円(金)2,000円  
[会場] 第2格技場(床)  
[申込期間] 3/15(金)～4/22(月)  
[指導] 目黒区なぎなた連盟

なぎなたは2m以上の  
長いなぎなたで相手を  
薙ぎ切るように攻撃・  
防御するスポーツです。



春のみ  
開講です

## 初心者合気道【全4回】

[開催] 5/26～6/23  
毎週**日**曜  
※6/16は休み  
[時間] 9:30～11:30  
[対象] 中学生以上  
[定員] 6名  
[受講料] 高校生以上2,000円  
中学生1,000円  
[会場] 第1格技場(畳)  
[申込期間] 3/15(金)～5/13(月)  
[指導] 目黒区合気道連盟



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。

## 居合道・杖道初心者体験【全4回】

[開催] 5/12～6/2 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] 3/15(金)～4/26(金)  
[指導] 目黒区剣道連盟



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。

## 初心者弓道【全10回】

[開催] 5/12・18・19・25・26 }の**土**曜開催  
6/1・2・8・15・16 }  
※6/9は休み  
[時間] 土曜) 19:00～21:30  
日曜) 9:30～12:00  
[対象] 高校生以上  
[定員] 30人  
[受講料] 5,000円  
[会場] 弓道場  
[申込期間] 3/15(金)～4/26(金)  
[指導] 目黒区弓道連盟

春のみ  
開講です

年に1回、春に開催される初心者教室。目黒区で弓道場を持つ中央体育館ならではの武道教室です。



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

- 受付窓口** 申込書を持参または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可)  
または**FAX** ※送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。 <https://meguro-taiiku.com/>
- 目黒区HP** 目黒区公式ホームページ → 文化・スポーツ → スポーツ ※HPからのお申し込みは申込期間内のみ有効です。
- 往復ハガキ**
  - 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]
  - 6) 電話②[①で連絡がつかない場合の連絡先]
  - 7) 小学生以下は保護者氏名と年齢
  - 8) 区外在住者で目黒区に在学・在勤の方は名称と所在地

📬 **抽選結果について** 応募者多数の場合は抽選 (区内優先) **1 3** はハガキ (郵送)、**2** はメールにて通知いたします。