




武道プログラム

<p>こども剣道体験【全4回】</p> <p>[開催] 5/8～5/29 毎週水曜</p> <p>[時間] 16:30～18:00</p> <p>[対象] 6歳～新小学6年生</p> <p>[定員] 20名</p> <p>[受講料] 1,000円</p> <p>[会場] 第2格技場(床)</p> <p>[申込期間] 3/15(金)～4/22(月)</p> <p>[指導] 目黒区剣道連盟</p> <p>武道を始める第一歩!</p> 	<p>初心者こども柔道【全10回】</p> <p>[開催] 4/18～6/27 ※5/2は休み 毎週木曜</p> <p>[時間] 17:00～18:30</p> <p>[対象] 小学生</p> <p>[定員] 15名</p> <p>[受講料] 2,500円</p> <p>[会場] 第1格技場(畳)</p> <p>[申込期間] 2/15(木)～4/1(月)</p> <p>[指導] 目黒区柔道連盟</p> <p>初心者でも安心入門教室です</p> 
---	--

<p>初心者空手道【全8回】</p> <p>[開催] 5/7～6/25 毎週火曜</p> <p>[時間] 19:00～20:30 ※小・中学生は20:00まで</p> <p>[対象] 小学生以上</p> <p>[定員] 15名</p> <p>[受講料] 高校生以上4,000円 小・中学生2,000円</p> <p>[会場] 第1格技場(畳)</p> <p>[申込期間] 3/15(金)～4/22(月)</p> <p>[指導] 目黒区空手道連盟 流派:松濤館流</p> <p>子どもから大人まで</p> 	<p>初心者なぎなた【水】4回・【金】8回】</p> <p>[開催] 水) 5/8～5/29 毎週水曜 金) 5/10～6/28 毎週金曜</p> <p>[時間] 水) 9:30～11:00 金) 19:00～20:30 ※小・中学生は20:00まで</p> <p>[対象] 小学生以上</p> <p>[定員] 各5人</p> <p>[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</p> <p>[会場] 第2格技場(床)</p> <p>[申込期間] 3/15(金)～4/22(月)</p> <p>[指導] 目黒区なぎなた連盟</p> <p>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。</p> 	<p>初心者合気道【全4回】</p> <p>[開催] 5/26～6/23 毎週日曜 ※6/16は休み</p> <p>[時間] 9:30～11:30</p> <p>[対象] 中学生以上</p> <p>[定員] 6名</p> <p>[受講料] 高校生以上2,000円 中学生1,000円</p> <p>[会場] 第1格技場(畳)</p> <p>[申込期間] 3/15(金)～5/13(月)</p> <p>[指導] 目黒区合気道連盟</p> <p>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。</p> 
--	---	---

<p>居合道・杖道初心者体験【全4回】</p> <p>[開催] 5/12～6/2 毎週日曜</p> <p>[時間] 14:30～16:00</p> <p>[対象] 高校生以上</p> <p>[定員] 居合道10名 杖道10名</p> <p>[受講料] 2,000円</p> <p>[会場] 第2格技場(床)</p> <p>[申込期間] 3/15(金)～4/26(金)</p> <p>[指導] 目黒区剣道連盟</p> <p>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。</p> 	<p>初心者弓道【全10回】</p> <p>[開催] 5/12・18・19・25・26 6/1・2・8・15・16 }の土日開催 ※6/9は休み</p> <p>[時間] 土曜) 19:00～21:30 日曜) 9:30～12:00</p> <p>[対象] 高校生以上</p> <p>[定員] 30人</p> <p>[受講料] 5,000円</p> <p>[会場] 弓道場</p> <p>[申込期間] 3/15(金)～4/26(金)</p> <p>[指導] 目黒区弓道連盟</p> <p>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。</p> 
--	---

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 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/>

2 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。

3 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] 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

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。

2024年度

中央体育館『春の教室』募集案内

<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)

<p>親子体操【全8回】</p> <p>[開催] 4/15～6/17 毎週月曜 ※4/29、5/6は休み</p> <p>[時間] ①10:00～10:50 ②11:00～12:00</p> <p>[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人につき子ども1人</p> <p>[定員] ①②各20組</p> <p>[受講料] 各4,000円/組</p> <p>[会場] 第2格技場(床)</p> <p>[申込期間] 2/15(木)～4/1(月)</p> <p>[指導] 竹入樹・他</p> <p>様々な器具を使い走る・跳ぶ・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。</p> 	<p>子どもフラダンス【全10回】</p> <p>[開催] 4/11～6/20 毎週木曜 ※5/2は休み</p> <p>[時間] 16:30～17:30</p> <p>[対象] 4歳～新小学3年生</p> <p>[定員] 18人</p> <p>[受講料] 5,000円</p> <p>[会場] 会議室</p> <p>[申込期間] 2/15(木)～3/22(金)</p> <p>[指導] 横尾昌恵・他</p>  <p>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♪</p>	<p>フットサルスクール【全10回】</p> <p>[日程] 4/8～6/24 毎週月曜 ※4/29、5/6は休み</p> <p>[受講料] 各5,000円</p> <p>[会場] 競技場</p> <p>[申込期間] 2/15(木)～3/22(金)</p> <p>[指導] 目黒区サッカー協会</p> <p>< キッズ ></p> <p>[時間] 15:40～16:30</p> <p>[対象] ①5歳(新年中) ②6歳(新年長)</p> <p>[定員] ①②各20人</p> <p>< ジュニア ></p> <p>[時間] 16:40～17:40</p> <p>[対象] ①新小学1年生 ②新小学2年生</p> <p>[定員] ①②各20人</p> <p>< U12 ></p> <p>[時間] 17:50～18:50</p> <p>[対象] 新小学3～6年生</p> <p>[定員] 40人</p> <p>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。</p> 
<p>新教室 体操【全10回】</p> <p>< キッズ・ジュニア ></p> <p>[開催] 4/10～6/19 毎週水曜 ※5/1は休み</p> <p>[時間] ①16:00～17:00 ②17:15～18:15</p> <p>[対象] ①キッズ[5・6歳/新年中・新年長] ②ジュニア[新小学1～3年生]</p> <p>[定員] ①20人 ②25人</p> <p>[受講料] 各5,000円</p> <p>[会場] 競技場</p> <p>[申込期間] 2/15(木)～3/22(金)</p> <p>[指導] こどもみらい体操教室</p> <p>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鉄棒・マット・跳び箱の教室です。</p> 	<p>バトン【全10回】</p> <p>< キッズ・ジュニア ></p> <p>[開催] 4/10～6/19 毎週水曜 ※5/1は休み</p> <p>[時間] ①16:00～17:00 ②17:15～18:15</p> <p>[対象] ①キッズ[5・6歳/新年中・新年長] ②ジュニア[新小学1～3年生]</p> <p>[定員] ①20人 ②25人</p> <p>[受講料] 各5,000円</p> <p>[会場] 競技場</p> <p>[申込期間] 2/15(木)～3/22(金)</p> <p>[指導] 目黒区バトン協会</p> <p>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♪</p> 	<p>ふれあい体操【月1回】※1回のみ可</p> <p>[開催] ①4/12 ②5/10 ③6/7 金曜(月1回の開催)</p> <p>[時間] 16:30～18:00</p> <p>[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)</p> <p>[定員] 各回20人</p> <p>[受講料] 無料</p> <p>[会場] 第1格技場(畳)</p> <p>[申込期間] 当日会場へ(先着順)</p> <p>[指導] アトリエほんちよう</p> <p>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。</p> 

60歳以上のプログラム

ヨーガで健康ライフ 【全10回】

[開催] 4/8～6/24 毎週**月**曜
※4/29、5/6 は休み
[時間] 13:15～14:30
[対象] 60歳以上
[定員] 20人
[受講料] 5,000円
[会場] 第1格技場(畳)
[申込期間] 3/15(金)～3/25(月)
[指導] 塩見 しゅういん

体調や気分に合
わせ、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。



午後開催 シニアヨーガ 【全10回】

[開催] 4/10～6/19 毎週**水**曜
※5/1 は休み
[時間] 13:30～14:45
[対象] 60歳以上
[定員] 18人
[受講料] 5,000円
[会場] 第1格技場(畳)
[申込期間] 3/15(金)～3/25(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」をモッ
トに呼吸と姿勢
を整え身体を
ほぐします。



チェアヨーガ 【全10回】

[開催] 4/10～6/19 毎週**水**曜
※5/1 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] 3/15(金)～3/25(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。



シニアピラティス 【全10回】

[開催] 4/12～6/28 毎週**金**曜
※5/3、6/14 は休み
[時間] 13:30～14:30
[対象] 60歳以上
[定員] 20人
[受講料] 5,000円
[会場] 会議室
[申込期間] 3/15(金)～3/25(月)
[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て筋肉(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] ①4/25 **木**曜 19:00～20:00
②5/23 **木**曜 19:00～20:00
③6/25 **火**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] ①3/15(金)～4/15(月)
②4/15(月)～5/13(月)
③5/15(水)～6/14(金)
[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



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。

月1講習会

高校生以上のプログラム

朝のピラティス 【月全10回 火全9回】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月) 4/8～6/24 毎週**月**曜
※4/29、5/6 は休み
火) 4/2～6/18 毎週**火**曜
※4/30、5/28、6/11 は休み
[時間] ① 9:30～10:30
② 11:00～12:00
[対象] 高校生以上
[定員] 各20人
[受講料] 月)5,000円 火)4,500円
[会場] 会議室
[申込期間] 3/15(金)～3/22(金)
[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(骨の周りについて筋肉)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。

スポーツピラティス 【全10回】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月) 4/8～6/24 毎週**月**曜
※4/29、5/6 は休み
火) 4/9～6/18 毎週**火**曜
※4/30 は休み
[時間] 19:15～20:15
[対象] 高校生以上
[定員] 各20人
[受講料] 各5,000円
[会場] 会議室
[申込期間] 3/15(金)～3/25(月)
[指導] 青柳 輝美



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。

リフレッシュヨーガ 【全10回】

< 月曜・金曜 >

[開催] 月) 4/8～6/24 毎週**月**曜
※4/29、5/6 は休み
金) 4/19～6/28 毎週**金**曜
※5/3 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25人
[受講料] 各5,000円
[会場] 第1格技場(畳)
[申込期間] 3/15(金)～3/25(月)
[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て、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。

らくらくヨーガ 【全10回】

< 月曜・金曜 >

[開催] 月) 4/8～6/24 毎週**月**曜
※4/29、5/6 は休み
金) 4/12～6/21 毎週**金**曜
※5/3 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] 3/15(金)～3/25(月)
[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。

フラダンス 【全10回】

< ①朝・②午後 >

[開催] 4/11～6/20 毎週**木**曜
※5/2 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] 2/15(木)～3/22(金)
[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。

太極拳 【全10回】

< ①9:00・②10:30 >

[開催] 4/12～6/21 毎週**金**曜
※5/3 は休み
[時間] ① 9:00～10:15
② 10:30～11:45
[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] 3/15(金)～3/25(月)
[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。

エアロビクスダンス 【全10回】

[開催] 4/12～6/21 毎週**金**曜
※5/3 は休み
[時間] 10:00～11:00
[対象] 高校生以上
[定員] 18人
[受講料] 5,000円
[会場] 会議室
[申込期間] 3/15(金)～3/25(月)
[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。



ふれあいスポーツ広場 【月1回】※1回のみ可

[開催] ①4/10 ②5/8 ③6/12
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] ※屋内用シューズ持参
[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。

スタジオプログラム

一般公開 【トレーニング室】

4月から
『ショートレッスン』
を増設いたします。

月～金(土・日・祝除く)

※先着12名
【トレーニング室利用者対象】

	月	火	水	木	金
9:15-9:45	○	○	○	○	○
11:00-11:30	○	○	○	○	○
13:00-13:30	★	★	★	★	★
19:30-20:00	★	★	★	★	★

会場: ○トレーニングスタジオ ★4階会議室

□ショートレッスンとは?

トレーニング室ご利用の方に向けた、トレーナーと一緒に体を動かすレッスンです。主に、基本ストレッチや体幹エクササイズなど柔軟性を高めるレッスンとなっております。お気軽にご参加ください。トレーニング室にて「受付」後、会場へご案内いたします。(先着順)

プログラム内容は定期的に変更となります。最新のプログラムは館内掲示板、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。

□利用料金

[対象] 高校生以上
[料金] 大人 300円
高齢者・障がい者 150円
[定期] 区内在住・在学・在勤者のみ

	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)

[持物] 屋内用シューズ
[荷物] 2階 更衣室ロッカーをご利用ください。
※100円リターン式

