

60歳以上のプログラム

高校生以上のプログラム

スタジオプログラム

ヨーガで健康ライフ【全9回】

[開催] 7/1～9/9 毎週**月**曜
※7/15、8/12は休み

[時間] 13:15～14:30

[対象] 60歳以上

[定員] 20人


[受講料] 4,500円

[会場] 第1格技場(畳)

[申込期間] 5/15(水)～6/17(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。



チェアヨガ【全10回】

[開催] 7/10～9/18 毎週**水**曜
※8/14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] 6/15(土)～6/24(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。



朝のピラティス【全10回】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月) 7/1～9/30 毎週**月**曜
※7/15、8/12、9/16・23は休み
火) 7/9～9/17 毎週**火**曜
※8/13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] 各5,000円

[会場] 会議室

[申込期間] 5/15(水)～6/17(月)

[指導] 信澤 晴美



リフレッシュヨーガ【月曜】全9回【金曜】全10回】

< 月曜・金曜 >

[開催] 月) 7/1～9/9 毎週**月**曜
※7/15、8/12は休み
金) 7/5～9/13 毎週**金**曜
※8/16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

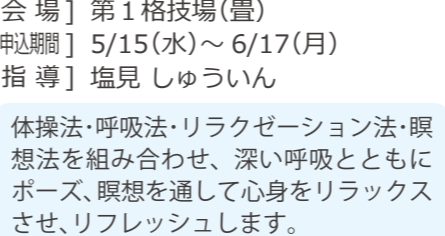
[受講料] 月)4,500円 金)5,000円

[会場] 第1格技場(畳)

[申込期間] 5/15(水)～6/17(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。



太極拳【全10回】

< ①9:00・②10:30 >

[開催] 7/12～9/20 毎週**金**曜
※8/16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] 6/15(土)～6/24(月)

[指導] 竹内 寿美子・他



シニアヨーガ【全10回】

[開催] 7/10～9/18 毎週**水**曜
※8/14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] 6/15(土)～6/24(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。



シニアピラティス【全10回】

[開催] 7/5～9/20 毎週**金**曜
※8/16、9/6は休み

[時間] 13:30～14:30

[対象] 60歳以上

[定員] 20人

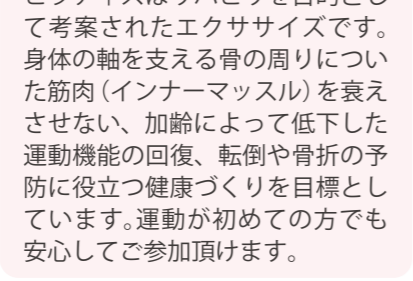
[受講料] 5,000円

[会場] 会議室

[申込期間] 6/15(土)～6/24(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。



スポーツピラティス【全10回】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月) 7/1～9/30 毎週**月**曜
※7/15、8/12、9/16・23は休み
火) 7/9～9/17 毎週**火**曜
※8/13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] 5/15(水)～6/17(月)

[指導] 青柳 輝美

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・ギ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。



らくらくヨーガ【全10回】

< 月曜・金曜 >

[開催] 月) 7/1～9/30 毎週**月**曜
※7/15、8/12、9/16・23は休み
金) 7/12～9/20 毎週**金**曜
※8/16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

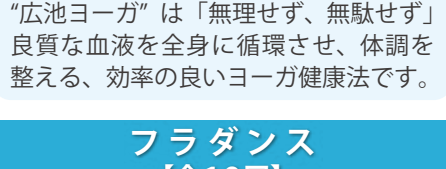
[受講料] 各5,000円

[会場] 会議室

[申込期間] 5/15(水)～6/17(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。



エアロビクスダンス【全10回】

[開催] 7/12～9/20 毎週**金**曜
※8/16は休み

[時間] 10:00～11:00

[対象] 高校生以上

[定員] 18人

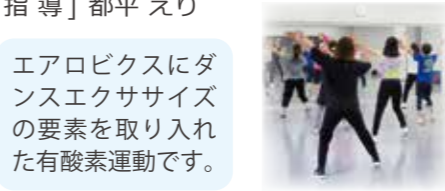
[受講料] 5,000円

[会場] 会議室

[申込期間] 6/15(土)～6/24(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。



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～

月1開催

[開催] ①7/25 **木**曜 19:00～20:00
②8/22 **木**曜 19:00～20:00
③9/24 **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] ①6/15(土)～7/10(水)
②7/15(月)～8/14(水)
③8/15(木)～9/11(水)

[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。



スポーツピラティス【全10回】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月) 7/1～9/30 毎週**月**曜
※7/15、8/12、9/16・23は休み
火) 7/9～9/17 毎週**火**曜
※8/13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] 5/15(水)～6/17(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。



フラダンス【全10回】

< ①朝・②午後 >

[開催] 7/11～9/19 毎週**木**曜
※8/15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] 6/15(土)～6/24(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] ①7/10(水) ②9/11(水)
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

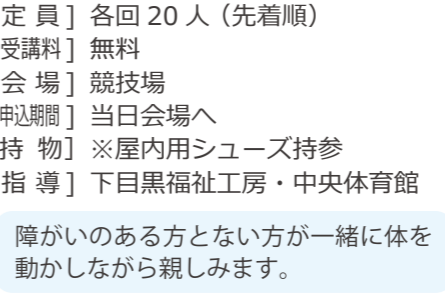
[会場] 競技場

[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。



一般公開【トレーニング室】

『ショートレッスン』開催のお知らせ

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 ★2階ホール

□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



参加希望教室の□にチェックを入れてください		◆複数の申し込み可。ただし、複数当選した場合、全ての参加を前提とします。 ◆開催曜日・時間が同じものは、同時にお申し込みいただけません。	
60歳以上	<input type="checkbox"/> ヨーガで健康ライフ・月 13:15 <input type="checkbox"/> シニアヨーガ・水 13:30 <input type="checkbox"/> チェアヨガ・水 13:30 <input type="checkbox"/> シニアピラティス・金 13:30	申込期間 5/15 ~ 6/17 大人 <input type="checkbox"/> リフレッシュヨーガ・月 10:00 <input type="checkbox"/> リフレッシュヨーガ・金 13:30 <input type="checkbox"/> らくらくヨーガ・月 13:30 <input type="checkbox"/> らくらくヨーガ・金 19:00	申込期間 5/15 ~ 6/24 未就学児・小学生 <input type="checkbox"/> 親子体操 10:00 (1歳半~2歳半) <input type="checkbox"/> 親子体操 11:00 (2~5歳) <input type="checkbox"/> キッズ・5、6歳 (年中・年長) <input type="checkbox"/> ジュニア (小学1~3年生)
ピラティス	<input type="checkbox"/> 朝のピラティス・月 9:30 <input type="checkbox"/> 朝のピラティス・月 11:00 <input type="checkbox"/> 朝のピラティス・火 9:30 <input type="checkbox"/> 朝のピラティス・火 11:00 <input type="checkbox"/> スポーツピラティス・月 19:15 <input type="checkbox"/> スポーツピラティス・火 19:15	申込期間 5/15 ~ 6/17 大人 <input type="checkbox"/> 朝のフラダンス・木 10:30 <input type="checkbox"/> 午後のフラダンス・木 13:00 <input type="checkbox"/> エアロビクスダンス・金 10:00 <input type="checkbox"/> 太極拳・金 9:00 <input type="checkbox"/> 太極拳・金 10:30	申込期間 5/15 ~ 6/17 未就学児・小学生 <input type="checkbox"/> キッズ・5、6歳 (年中・年長) <input type="checkbox"/> ジュニア (小学1~3年生) <input type="checkbox"/> キッズ・5歳 (年中) <input type="checkbox"/> キッズ・6歳 (年長) <input type="checkbox"/> ジュニア (小学1年) <input type="checkbox"/> ジュニア (小学2年) <input type="checkbox"/> アンダー 12 (小学3~6年)
講習会	フランクリンメソッドによる健康講座 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。月1開催の講習会です。	<input type="checkbox"/> 7月25日(木) 19:00 ~ 6/15 ~ 7/10 <input type="checkbox"/> 8月22日(木) 19:00 ~ 7/15 ~ 8/14 <input type="checkbox"/> 9月24日(火) 10:30 ~ 8/15 ~ 9/11	<input type="checkbox"/> こどもフラダンス (4歳~小学3年生)
氏名	■参加者 (フリガナ) _____ (歳)	■保護者 (フリガナ) ※参加者が小学生以下の場合記入 _____ (歳)	
学年	親子体操 → <input type="checkbox"/> 1歳半~2歳半 <input type="checkbox"/> 2~5歳 <input type="checkbox"/> 4・5歳 (年中) <input type="checkbox"/> 5・6歳 (年長) <input type="checkbox"/> 小学 年	■区外在住者 (目黒区に在勤・在学・在園の場合は記入) 名称: _____ 所在地: _____	
現住所	〒 _____	◆締切日必着◆受講は参加者ご本人のみとします◆受講料は一括支払い (現金のみ) 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して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	
連絡先	■電話① (休講の際の緊急連絡先) _____ ■電話② (①で連絡がつかない場合) _____	受付日: _____ 受付者: _____	

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] 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。

目黒区立中央体育館
 〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8

送信後の確認は ⇒ TEL : 03 (3714) 9591
 F A X の送信は ⇒ FAX : 03 (3714) 9540




※受講料は一括払 (保険料込)

親子体操 [全8回]	こどもフラダンス [全10回]	フットサルスクール [全10回]
[開催] 7/8~9/9 毎週月曜 ※7/15、8/12は休み [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人につき子ども1人 [スタート日に月齢に達している事] [定員] ①②各20組 [受講料] 各4,000円/組 [会場] 第2格技場(床) [申込期間] 5/15(水)~6/24(月) [指導] 竹入 樹・他 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。	[開催] 7/11~9/19 毎週木曜 ※8/15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] 5/15(水)~6/24(月) [指導] 横尾 昌恵・他	[開催] 7/1~9/30 毎週月曜 ※7/15、8/12、9/16・23は休み [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 5/15(水)~6/17(月) [指導] 目黒区サッカー協会
体操 [全10回] < キッズ・ジュニア > [開催] 7/10~9/18 毎週水曜 ※8/14は休み [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] ①20人 ②25人 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 5/15(水)~6/24(月) [指導] こどもみらい体操教室	バトン [全10回] < キッズ・ジュニア > [開催] 7/10~9/18 毎週水曜 ※8/14は休み [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] ①20人 ②25人 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 5/15(水)~6/24(月) [指導] 目黒区バトン協会	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。
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。	バ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!	ふれあい体操 [月1回] ※1回のみ可 [開催] ①7/12 ②9/13 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。