

中央体育館 『秋の教室』 募集案内



申込制プログラム (応募者多数の場合は抽選)

<https://meguro-taiiku.com/>
目黒区立中央体育館 検索



武道プログラム

子ども剣道体験 【全4回】 武道を始める 第一歩! 初心者子ども柔道 【全10回】

[開催] 10/9 ~ 10/30 毎週 **水** 曜
[時間] 16:30 ~ 18:00
[対象] 6歳 ~ 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] 8/15(木) ~ 9/24(火)
[指導] 目黒区剣道連盟




[開催] 10/10 ~ 12/12 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(木) ~ 9/24(火)
[指導] 目黒区柔道連盟




女性・高齢者のための初心者剣道 【全4回】 居合道・杖道初心者体験 【全4回】

[開催] 10/9 ~ 10/30 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] 2,000円
[会場] 第2格技場(床)
[申込期間] 8/15(木) ~ 9/24(火)
[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。


[開催] 10/6 ~ 10/27 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(木) ~ 9/24(火)
[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、攻撃と防衛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] 10/8 ~ 11/26 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(木) ~ 9/24(火)
[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ご参加いただける初心者向けの入門教室です。

[開催] 11/3 ~ 11/24 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(日) ~ 10/21(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。

1 インターネット 右記QRコードからお申し込みください。※お申し込みは申込期間内のみ有効。
【目黒区公式ホームページ → 文化・スポーツ → スポーツ】

お使いのセキュリティソフト、メールソフト、サーバーによっては、当館からの通知メールを迷惑メールと判断し、受信拒否や削除してしまう場合があります。ご利用のマニュアル等をご覧のうえ、当館からの通知メールが正常に届くように設定をお願いします。なお、当館からのメールは@meguro-taiiku.comのドメインより送信されます。当落結果が届かない場合は、中央体育館までご連絡ください。



2 受付窓口・FAX 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)
※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/>

3 往復ハガキ 【締切日必着】

1) 教室名・時間	5) 電話①[緊急連絡先]
2) 参加者氏名 [フリガナ]	電話②[①で連絡がつかない場合の連絡先]
3) 年齢・学年	6) 小学生以下は保護者氏名と年齢
4) 現住所	7) 区外在住者で目黒区に在学・在勤の方は名称と所在地

※受講料は一括払 (保険料込)

子ども向けプログラム

親子体操 【全8回】	子どもフラダンス 【全10回】	フットサルスクール 【全10回】
<p>[開催] 10/21 ~ 12/16 毎週 月 曜 ※11/4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</p> <p>[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] 8/15(木) ~ 10/7(月) [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>[開催] 10/10 ~ 12/12 毎週 木 曜 [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] 3階・会議室 [申込期間] 8/15(木) ~ 9/27(金) [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>[開催] 10/7 ~ 12/23 毎週 月 曜 ※10/14, 11/4は休み [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 8/15(木) ~ 9/24(火) [指導] 目黒区サッカー協会</p> <p>< キッズ > [時間] 15:40 ~ 16:30 [対象] ①5歳(年中) ②6歳(年長) [定員] ①②各20人</p> <p>< 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20人</p> <p>< U12 > [時間] 17:50 ~ 18:50 [対象] 小学3 ~ 6年生 [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> 
体操 【全10回】	バトン 【全10回】	ふれあい体操 【月1回】 ※1回のみ参加可
<p>< キッズ・ジュニア ></p> <p>[開催] 10/9 ~ 12/11 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] ①20人 ②25人 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 8/15(木) ~ 9/24(火) [指導] 子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>< キッズ・ジュニア ></p> <p>[開催] 10/9 ~ 12/11 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] ①20人 ②25人 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 8/15(木) ~ 9/24(火) [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>[開催] ①10/11 ②11/8 ③12/13 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] アトリエほんちょう</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> 

申込方法

New

60歳以上のプログラム

理学療法士による「姿勢改善」筋力トレーニング 【全10回】

[開催] 10/9～12/11 毎週水曜
 [時間] 9:30～10:30
 [対象] 60歳以上
 [定員] 20人
 [受講料] 5,000円
 [会場] 3階・会議室
 [申込期間] 8/15(木)～9/24(火)
 [指導] 小山由梨



肩がこる、背中が丸くなった、腰が痛いなどの症状に当てはまる方、姿勢を見直してみませんか。何気ない日常を楽しむために必要な筋肉へアプローチをかけていきます。楽に動ける身体を目指しましょう。



ヨーガで健康ライフ 【全10回】

[開催] 10/7～12/23 毎週月曜
 ※10/14,11/4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] 9/15(日)～9/24(火)
 [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] 10/9～12/11 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] 3階・会議室
 [申込期間] 9/15(日)～9/27(金)
 [指導] 西山朱美



マットは使わずに椅子に座って無理なく動きます。膝が痛い方でも安心。呼吸法と体操法で心身を整え、一生自分の足で歩き続けられるように下半身の強化を行っていきます。

シニアピラティス 【全10回】

[開催] 10/11～12/13 毎週金曜
 [時間] 13:30～14:30
 [対象] 60歳以上
 [定員] 20人
 [受講料] 5,000円
 [会場] 3階・会議室
 [申込期間] 9/15(日)～9/27(金)
 [指導] 信澤晴美

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ご参加頂けます。



シニアヨーガ 【全10回】

[開催] 10/9～12/11 毎週水曜
 [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] 9/15(日)～9/27(金)
 [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くします。



朝のピラティス 【全10回】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月) 10/7～12/23 毎週月曜
 ※10/14,11/4は休み
 火) 10/8～12/10 毎週火曜
 [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] 3階・会議室
 [申込期間] 8/15(木)～9/24(火)
 [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。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(骨の周りについていた筋肉)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。

スポーツピラティス 【全10回】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月) 10/7～12/23 毎週月曜
 ※10/14,11/4は休み
 火) 10/8～12/10 毎週火曜
 [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] 3階・会議室
 [申込期間] 8/15(木)～9/24(火)
 [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。

高校生以上のプログラム

リフレッシュヨーガ 【全10回】

< 月曜・金曜 >

[開催] 月) 10/7～12/23 毎週月曜
 ※10/14,11/4は休み
 金) 10/11～12/20 毎週金曜
 ※11/22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] 9/15(日)～9/24(火)
 [指導] 塩見しゅういん

ゆったりとした呼吸に合わせて身体を丁寧に動かします。体操法・呼吸法・リラクゼーション法・瞑想法を組合せ、深い呼吸とともにポーズ、瞑想を通し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) 10/7～12/23 毎週月曜
 ※10/14,11/4は休み
 金) 10/11～12/13 毎週金曜
 [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] 3階・会議室
 [申込期間] 9/15(日)～9/24(火)
 [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] 10/10～12/12 毎週木曜
 [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] 3階・会議室
 [申込期間] 8/15(木)～9/27(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] 10/11～12/13 毎週金曜
 [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] 9/15(日)～9/27(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、体の筋肉の各所を伸ばす大変効果的な運動です。

エアロビクスダンス 【全10回】

[開催] 10/11～12/13 毎週金曜
 [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] 3階・会議室
 [申込期間] 9/15(日)～9/27(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。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう♪

ふれあいスポーツ広場 【月1回】※1回のみ可

[開催] ①10/9 ②11/13 ③12/11(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
 [持ち物] ※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。