



## 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] 4/9～6/18 毎週水曜 ※4/30は休み  
[時間] ① 9:30～10:30  
② 11:00～12:00  
[対象] 60歳以上  
[定員] 各20人  
[受講料] 各5,000円  
[会場] 3階・会議室  
[申込期間] 2/15(土)～3/26(水)  
[指導] 海野 圭祐



好評により11:00クラスを増設しました!

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。



### ヨガで健康ライフ 【全10回】

[開催] 4/14～6/23 毎週月曜 ※5/5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] 2/15(土)～3/22(土)  
[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] 4/9～6/18 毎週水曜 ※4/30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] 3階・会議室  
[申込期間] 3/15(土)～3/26(水)  
[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] 4/11～6/20 毎週金曜 ※5/2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] 3階・会議室  
[申込期間] 3/15(土)～3/26(水)  
[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指します。



### シニアヨガ 【全10回】

[開催] 4/9～6/18 毎週水曜 ※4/30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(土)～3/26(水)  
[指導] 黒岩 道子

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!呼吸と姿勢を整え身体をほぐします。



### 朝のピラティス 【全10回】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月) 4/7～6/16 毎週月曜 ※5/5は休み  
火) 4/8～6/24 毎週火曜 ※4/29、5/6は休み  
[時間] 月・火) ① 9:30～10:30  
月・火) 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] 3/15(土)～3/26(水)  
[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・ジ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) 4/7～6/16 毎週月曜 ※5/5は休み  
火) 4/8～6/24 毎週火曜 ※4/29、5/6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] 3階・会議室  
[申込期間] 3/15(土)～3/26(水)  
[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

### リフレッシュヨガ 【全10回】

< 月曜・金曜 >

[開催] 月) 4/14～6/23 毎週月曜 ※5/5は休み  
金) 4/18～6/27 毎週金曜 ※5/2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] 2/15(土)～3/22(土)  
[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。

### 太極拳 【全10回】

< ①9:00・②10:30 >

[開催] 4/11～6/20 毎週金曜 ※5/2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] 2/15(土)～3/26(水)  
[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。



### ①好評により増設しました! ①スローエアロビクスダンス 【全10回】

### ②エアロビクスダンス【全10回】

[開催] 4/11～6/20 毎週金曜 ※5/2は休み  
[時間] ① 9:15～10:15  
② 10:30～11:30  
[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] 2/15(土)～3/26(水)  
[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♪

### らくらくヨガ 【全10回】

< 月曜・金曜 >

[開催] 月) 4/7～6/16 毎週月曜 ※5/5は休み  
金) 4/11～6/20 毎週金曜 ※5/2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] 3階・会議室  
[申込期間] 3/15(土)～3/26(水)  
[指導] 月) 西山 朱美  
金) 高橋 美穂

「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、ヨガ健康法を取り入れてみませんか。



### ふれあいスポーツ広場 【月1回】※1回のみ可

[開催] ①4/9 ②5/14 ③6/11  
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。



## 武道プログラム

武道を始める  
第一歩!

### こども剣道体験【全4回】

[開催] 5/7～5/28  
毎週水曜  
[時間] 16:30～18:00  
[対象] 6歳～新小学6年生  
[定員] 20人  
[受講料] 2,000円  
[会場] 第2格技場(床)  
[申込期] 3/15(土)～4/21(月)  
[指導] 目黒区剣道連盟



### 初心者なぎなた【全4回】

[開催] 水) 5/7～5/28 毎週水曜 9:30～11:00  
金) 5/9～5/30 毎週金曜 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] 各2,000円  
[会場] 第2格技場(床)  
[申込期] 3/15(土)～4/21(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

### 初心者空手道【全8回】

武道を始める  
第一歩!

[開催] 5/13～7/1 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人  
[受講料] 4,000円  
[会場] 第1格技場(畳)  
[申込期] 3/15(土)～4/21(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ご参加いただける初心者向けの入門  
教室です。まずは、初心者教室から初めてみませんか。

### 初心者弓道【全10回】

[開催] 5/18・24・25・31 } の土日開催  
6/1・7・8・14・21・22 } ※6/15は休み  
[時間] 土) 19:00～21:30  
日) 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] 3/15(土)～4/21(月)  
[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。

### 居合道・杖道初心者体験【全4回】

[開催] 5/11～6/1 毎週日曜  
[時間] 14:30～16:00  
[対象] 高校生以上  
[定員] 居合道10人  
杖道10人  
[受講料] 2,000円  
[会場] 第2格技場(床)  
3/15(土)  
[申込期] ～4/21(月)  
[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。

### 初心者合気道【全4回】

[開催] 5/18～6/8 毎週日曜  
[時間] 9:30～11:30  
[対象] 中学生以上  
[定員] 6人  
[受講料] 2,000円  
[会場] 第1格技場(畳)  
[申込期] 3/15(土)～5/7(水)  
[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。

## 教室申込方法

- オンライン** 右記QRコードからお申し込みください。  
【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。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。
- 往復ハガキ** 1) 教室名・時間 5) 電話①[緊急連絡先]  
【締切日必着】 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
- 窓口・FAX** 上記1～7を記入の上、持参またはFAX (FAX送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。)



オンライン  
申込フォーム

2025年度

# 中央体育館『春の教室』 募集案内

<https://meguro-taiiku.com/>

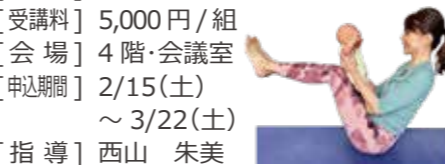
目黒区立中央体育館 検索

## こども向けプログラム

※受講料は一括払(保険料込)

### New 産後ヨガ with ベビー【全10回】

[開催] 4/10～6/19 毎週木曜  
※5/1は休み  
[時間] 10:00～11:00  
[対象] 2ヶ月～ハイハイ前の乳児と母親  
[定員] 12組  
[受講料] 5,000円/組  
[会場] 4階・会議室  
[申込期] 2/15(土)～3/22(土)  
[指導] 西山 朱美



赤ちゃんと一緒に動きながら親子の  
きずなを深めて、楽しんでづくり！  
赤ちゃんはふれあいによってオキシ  
トシン(安心ホルモン)が分泌され、  
心の安定・健やかな成長に  
つながります。



### 親子体操【全8回】

[開催] 4/14～6/9 毎週月曜  
※5/5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] 2/15(土)～3/31(月)  
[指導] 竹入 樹



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。

### 体操【全10回】

< キッズ・ジュニア >  
[開催] 4/9～6/18 毎週水曜  
※4/30は休み  
[時間] ①16:00～17:00  
②17:15～18:15  
[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]  
[定員] ①20人 ②25人  
[受講料] 各5,000円  
[会場] 競技場  
[申込期] 2/15(土)～3/22(土)  
[指導] こどもみらい体操教室



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。

### バトン【全10回】

< キッズ・ジュニア >  
[開催] 4/9～6/18 毎週水曜  
※4/30は休み  
[時間] ①16:00～17:00  
②17:15～18:15  
[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]  
[定員] ①20人 ②25人  
[受講料] 各5,000円  
[会場] 競技場  
[申込期] 2/15(土)～3/22(土)  
[指導] 目黒区バトン協会



バトントリ  
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

### フットサルスクール【全10回】

[開催] 4/7～6/16 毎週月曜  
※5/5は休み  
[受講料] 各5,000円  
[会場] 競技場  
[申込期] 2/15(土)～3/22(土)  
[指導] 目黒区サッカー協会

< キッズ >  
[時間] 15:40～16:30  
[対象] ①5歳(新年中) ②6歳(新年長)  
[定員] ①②各20人

< ジュニア >  
[時間] 16:40～17:40  
[対象] ①新小学1年生 ②新小学2年生  
[定員] ①②各20人

< U12 >  
[時間] 17:50～18:50  
[対象] 新小学3～6年生  
[定員] 40人

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。



### ふれあい体操【月1回】※1回のみ参加可

[開催] ①4/11 ②5/9 ③6/13  
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] 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。

