

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] 7/9 ~ 9/17 毎週**水**曜 ※8/13 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] 5/15(木) ~ 6/25(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] 7/7 ~ 9/29 毎週**月**曜 ※7/21、8/11、9/15 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] 5/15(木) ~ 6/23(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ガの技法で健康ライフを目指します。

シニアピラティス 【全 10 回】

[開 催] 7/11 ~ 9/19 毎週**金**曜 ※8/15 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] 5/15(木) ~ 6/25(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。



チェアヨガ 【全 10 回】

[開 催] 7/9 ~ 9/17 毎週**水**曜 ※8/13 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] 5/15(木) ~ 6/25(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。

シニアヨガ 【全 10 回】

[開 催] 7/9 ~ 9/17 毎週**水**曜 ※8/13 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] 5/15(木) ~ 6/25(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) 7/7 ~ 9/29 毎週**月**曜 ※7/21、8/11、9/15 は休み
火) 7/8 ~ 9/16 毎週**火**曜 ※8/12 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] 5/15(木) ~ 6/23(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。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・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) 7/7 ~ 9/29 毎週**月**曜 ※7/21、8/11、9/15 は休み
火) 7/8 ~ 9/16 毎週**火**曜 ※8/12 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] 5/15(木) ~ 6/23(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。

高校生以上のプログラム

らくらくヨーガ 【月/全 9 回・金/全 10 回】

< 月曜・金曜 >

[開 催] 月) 7/7 ~ 9/29 毎週**月**曜 ※7/21、7/28、8/11、9/15 は休み
金) 7/11 ~ 9/19 毎週**金**曜 ※8/15 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] 月) 4,500 円
金) 5,000 円
[会 場] 3 階・会議室
[申込期間] 5/15(木) ~ 6/23(月)
[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ながら体調を整えます。



太極拳 【全 10 回】

< ①9 : 00 ・ ②10 : 30 >

[開 催] 7/11 ~ 9/19 毎週**金**曜 ※8/15 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] 5/15(木) ~ 6/25(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】

< ①9 : 15 ・ ②10 : 30 >

[開 催] 7/11 ~ 9/19 毎週**金**曜 ※8/15 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] 5/15(木) ~ 6/25(水)
[指 導] 都平 えり



①マットの上で固まった筋肉をほぐし、音楽に合わせて徐々に筋トレとストレッチを行います。
②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。音楽に合わせて手足を動かし脳の活性化・血液の循環を促しましょう♪

リフレッシュヨーガ 【全 10 回】

< 月曜・金曜 >

[開 催] 月) 7/7 ~ 9/29 毎週**月**曜 ※7/21、8/11、9/15 は休み
金) 7/4 ~ 9/19 毎週**金**曜 ※7/25、8/15 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] 5/15(木) ~ 6/23(月)
[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。

New

ハワイアンフラ 【全 10 回】

< ①10 : 30 ・ ②13 : 00 >

[開 催] 7/17 ~ 9/25 毎週**木**曜 ※8/14 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] 3 階・会議室
[申込期間] 5/15(木) ~ 6/25(水)
[指 導] 平澤 由紀



10 回を通して 1 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ます。

乳児向けプログラム

産後ヨガ with ベビー 【全10回】

- [開催] 7/10～9/18 毎週**木**曜
※8/14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
[申込期間] 5/15(木)～6/25(水)
[指導] 西山 朱美



★赤ちゃんもマッサージ



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）が分泌されます。スキンシップによって心の安定・健やかな成長につながります。



★まずはお母さんの身体ほぐし



★みんなで一緒に



赤ちゃんと一緒に動きながら、親子のきずなを深めましょう。楽しみながら身体づくりを行います！体を動かすことで、気分転換・リフレッシュしませんか。深い呼吸により自律神経のバランスも整います。

ふれあいスポーツ広場 【月1回】 ※1回のみ可

- [開催] ①7/9 ②9/10 **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
[受講料] 無料
[会場] 競技場
[申込期間] 当日会場へ（先着順）
[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競技場でスポーツを親しみます。

ふれあい体操 【月1回】 ※1回のみ可

- [開催] ①7/11 ②9/12 **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！

教室申込方法

1 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。

2 往復ハガキ 【締切日必着】

- 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

3 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『夏の教室』 募集案内



こども向けプログラム

※受講料は一括払（保険料込）

親子体操 【全8回】

- [開催] 7/7～9/8 毎週**月**曜
※7/21、8/11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人につきこども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(木)～6/23(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。



フットサルスクール 【全9回】

《キッズ(年中・年長)》

- [時間] 15:40～16:30
[対象] ①5歳(年中) ②6歳(年長)
[定員] ①②各20人

これからフットサルを始めたい！
元気に走り回り、ボール遊びから入り楽しく体を動かします。



《ジュニア(小学1・2年生)》

- [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

基礎の習得とレベルアップを目指しながら、ゲームを楽しみます！

- [開催] 7/7～9/29 毎週**月**曜
※7/21、7/28、8/11、9/15は休み

- [受講料] 各4,500円
[会場] 競技場
[申込期間] 5/15(木)～6/23(月)
[指導] 目黒区サッカー協会

《U12(小学3～6年)》

- [時間] 17:50～18:50
[対象] 小学3～6年生
[定員] 40人



屋内だから雨でも安心★広い体育館で元気に動こう!!

体操 【全10回】

< キッズ・ジュニア >

- [開催] 7/9～9/17 毎週**水**曜
※8/13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(木)～6/23(月)
[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] 7/9～9/17 毎週**水**曜
※8/13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(木)～6/23(月)
[指導] 目黒区バトン協会



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♪

New キッズフラダンス 【全10回】

- [開催] 7/17～9/25 毎週**木**曜
※8/14は休み
[時間] 16:45～17:45
[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] 5/15(木)～6/25(水)
[指導] 熊澤 佳代・島原 美香



全10回を通して1曲の振り付けを完成させます。
楽しく元気に踊りましょう♪