

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〕 10/8～12/10 毎週**水**曜
〔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〕 8/15(金)～9/24(水)
〔指導〕 海野 圭祐



< ①9:30・②11:00 >

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。何気ない日常を楽にする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 9 回】

〔開催〕 10/6～12/22 毎週**月**曜
※10/13、11/3、11/24 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〕 8/15(金)～9/22(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。



シニアピラティス 【全 10 回】

〔開催〕 10/10～12/12 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〕 8/15(金)～9/24(水)
〔指導〕 信澤 晴美

身体の軸を支える骨の周りについた筋肉(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〕 10/8～12/10 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〕 8/15(金)～9/24(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。



シニアヨーガ 【全 10 回】

〔開催〕 10/8～12/10 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〕 8/15(金)～9/22(月)
〔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 【月/全 9 回・火/全 10 回】

< 月曜・火曜 >

〔開催〕 月) 10/6～12/22 毎週**月**曜
※10/13、11/3、11/24 は休み
火) 10/7～12/9 毎週**火**曜
〔時間〕 月・火) ① 9:30～10:30
月・火) ② 11:00～12:00
〔対象〕 16 歳以上
〔定員〕 各 20 人
〔受講料〕 月) 4,500 円 火) 5,000 円
〔会場〕 3 階・会議室
〔申込期間〕 8/15(金)～9/22(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 【月/全 9 回・火/全 10 回】

< 月曜・火曜 >

〔開催〕 月) 10/6～12/22 毎週**月**曜
※10/13、11/3、11/24 は休み
火) 10/7～12/9 毎週**火**曜
〔時間〕 19:15～20:15
〔対象〕 16 歳以上
〔定員〕 各 20 人
〔受講料〕 月) 4,500 円 火) 5,000 円
〔会場〕 3 階・会議室
〔申込期間〕 8/15(金)～9/22(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) 10/6～12/22 毎週**月**曜
※10/13、11/3、11/24 は休み
金) 10/10～12/19 毎週**金**曜
※11/7 は休み
〔時間〕 月) 13:30～14:45
金) 19:00～20:15
〔対象〕 16 歳以上
〔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〕 8/15(金)～9/22(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〕 10/10～12/12 毎週**金**曜
〔時間〕 ① 9:00～10:15
② 10:30～11:45
〔対象〕 16 歳以上
〔定員〕 各 25 人
〔受講料〕 各 5,000 円
〔会場〕 第 2 格技場(床)
〔申込期間〕 8/15(金)～9/24(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、筋肉の各所を伸ばす大変効果的な運動です。幅広い年齢層にご参加いただけます。



リフレッシュヨーガ 【月/全 9 回・金/全 10 回】

< 月曜・金曜 >

〔開催〕 月) 10/6～12/22 毎週**月**曜
※10/13、11/3、11/24 は休み
金) 10/10～12/19 毎週**金**曜
※11/21 は休み
〔時間〕 月) 10:00～11:15
金) 13:30～14:45
〔対象〕 16 歳以上
〔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〕 8/15(金)～9/22(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。

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〕 10/10～12/12 毎週**金**曜
〔時間〕 ① 9:15～10:15
② 10:30～11:30
〔対象〕 16 歳以上
〔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(金)～9/24(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♪

ハワイアンフラ 【全 10 回】

< ①10:30・②13:00 >

〔開催〕 10/23～12/25 毎週**木**曜
〔時間〕 ① 10:30～11:30
② 13:00～14:00
〔対象〕 16 歳以上
〔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(金)～10/6(月)
〔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。

武道を始める
第一歩！

武道プログラム

こども剣道体験【全4回】	初心者こども柔道【全10回】
【開催】10/8～10/29 毎週水曜 【時間】16:30～18:00 【対象】6歳～小学6年生 【定員】20人【受講料】2,000円 【会場】第2格技場(床) 【申込期間】8/15(金)～9/24(水) 【指導】目黒区剣道連盟	【開催】10/9～12/11 毎週木曜 【時間】17:00～18:30 【対象】小学生 【定員】15名【受講料】5,000円 【会場】第1格技場(畳) 【申込期間】8/15(金)～9/24(水) 【指導】目黒区柔道連盟
初心者空手道【全8回】	初心者合気道【全4回】
【開催】10/7～11/25 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) 【申込期間】8/15(金)～9/22(月) 【指導】目黒区空手道連盟 流派：松濤館流	【開催】11/2～11/23 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) 【申込期間】8/15(金)～10/20(月) 【指導】目黒区合気道連盟
居合道・杖道初心者体験【全4回】	女性・高齢者のための初心者剣道【全4回】
【開催】10/5～10/26 毎週日曜 【時間】14:30～16:00 【対象】16歳以上 【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) 【申込期間】8/15(金)～9/22(月) 【指導】目黒区剣道連盟	【開催】10/8～10/29 毎週水曜 【時間】13:30～15:00 【対象】16歳以上の女性 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(金)～9/24(水) 【指導】目黒区剣道連盟

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。

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。

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・体力を問わず始めることができます。健康法・護身術としても人気です。

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。

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。

ふれあいスポーツ広場【月1回】	当日会場へ1日のみ可	ふれあい体操【月1回】
【開催】①10/8 ②11/12 ③12/10 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(先着順) ※無料 【会場】競技場 ※屋内用シューズ持参 【指導】下目黒福祉工房・中央体育館	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。	【開催】①10/10 ②11/14 ③12/12 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(先着順) ※無料 【会場】第1格技場(畳) 【指導】アトリエほんちよう

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、お電話にてご確認ください。

2 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

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

教室申込方法



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



こども向けプログラム

※受講料は一括払(保険料込)

産後ヨガ with ベビー【全10回】	親子体操【全8回】	フットサルスクール【全9回】
【開催】10/9～12/11 毎週木曜 【時間】10:00～11:00 【対象】2ヶ月～ハイハイ前(申込時)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】8/15(金)～9/24(水) 【指導】西山 朱美	【開催】10/20～12/22 毎週月曜 ※11/3、11/24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】8/15(金)～10/6(月) 【指導】竹入 樹	【開催】10/6～12/22 毎週月曜 ※10/13、11/3、11/24は休み 【受講料】各4,500円 【会場】競技場 【申込期間】8/15(金)～9/22(月) 【指導】目黒区サッカー協会
赤ちゃんと一緒に動きながら楽しんで体づくり！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。	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。	
キッズフラダンス【全10回】	体操【全10回】	バトン【全10回】
＜キッズ・ジュニア＞ 【開催】10/23～12/25 毎週木曜 【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】8/15(金)～10/6(月) 【指導】熊澤 佳代 島原 美香	＜キッズ・ジュニア＞ 【開催】10/22～12/24 毎週水曜 【時間】①16:00～17:00 ②17:15～18:15 【対象】①キッズ[4～6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(金)～10/6(月) 【指導】こどもみらい体操教室	＜キッズ・ジュニア＞ 【開催】10/22～12/24 毎週水曜 【時間】①16:00～17:00 ②17:15～18:15 【対象】①キッズ[4～6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(金)～10/6(月) 【指導】目黒区バトン協会
全10回を通して1曲の振り付けを完成させます！楽しく元気におどります！	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	バントフライ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！