

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] 1/14～3/25 毎週**水**曜 ※2/11 は休み
[時 間] ① 9：30～10：30
②11：00～12：00
[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] 11/15(土)～12/22(月)
[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 10 回】

[開 催] 1/5～3/23 毎週**月**曜
※1/12、2/23 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] 11/15(土)～12/19(金)
[指 導] 塩見 しゅういん

チェアヨガ 【全 10 回】

[開 催] 1/14～3/25 毎週**水**曜
※2/11 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] 11/15(土)～12/22(月)
[指 導] 西山 朱美



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。



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] 1/9～3/27 毎週**金**曜
※1/16、3/20 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] 11/15(土)～12/19(金)
[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。



シニアヨーガ 【全 10 回】

[開 催] 1/14～3/25 毎週**水**曜
※2/11 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] 11/15(土)～12/22(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 【全 10 回】

< 月曜・火曜 >

[開 催] 月) 1/19～3/30 毎週**月**曜
※2/23 は休み
火) 1/20～3/31 毎週**火**曜
※3/24 は休み
[時 間] 月・火) ① 9：30～10：30
月・火) ②11：00～12：00
[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] 11/15(土)～12/19(金)
[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・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) 1/19～3/30 毎週**月**曜
※2/23 は休み
火) 1/13～3/17 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] 11/15(土)～12/19(金)
[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 【全 10 回】

< 月曜・金曜 >

[開 催] 月) 1/19～3/30 毎週**月**曜
※2/23 は休み
金) 1/16～3/27 毎週**金**曜
※3/20 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] 11/15(土)～12/22(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。



冬のみ
変更

太極拳 【全 10 回】

冬教室のみ「競技場」にて PM 開催となります！

[開 催] 1/16～3/27 毎週**金**曜
※3/20 は休み
[時 間] 13：15～14：30
[対 象] 高校生以上
[定 員] 50 人
[受講料] 5,000 円
[会 場] 競技場
[申込期間] 11/15(土)～12/22(月)
[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 【全 10 回】

< 月曜・金曜 >

[開 催] 月) 1/5～3/23 毎週**月**曜
※1/12、2/23 は休み
金) 1/9～3/13 毎週**金**曜
[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] 11/15(土)～12/19(金)
[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] 1/16～3/27 毎週**金**曜
※3/20 は休み
[時 間] ① 9：15～10：15
②10：30～11：30
[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] 11/15(土)～12/22(月)
[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] 1/15～3/19 毎週**木**曜
[時 間] ①10：30～11：30
②13：00～14：00
[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] 11/15(土)～12/22(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。



1/11
(日)

「ふれあい館まつり」

9:40～

オープニング
アトラクション



▲Light Works Studio

1999年から「祐天寺」にダンススタジオを構える「Light Works Studio」の皆様によるダンス披露です。

当日の「一般公開」は無料です！



午前の部 10:00～ 教室・一般公開 発表会



▲キッズフラダンス教室 [こども]



▲バトン教室 [キッズ・未就学児]



▲目黒区空手道連盟による演武



▲ハワイアンフラダンス教室 [大人]



▲バトン教室 [ジュニア・小学生]



▲目黒区剣道連盟による古武道演武

午後の部 12:00～15:40 自由遊び広場

※未就学児は保護者同伴



★ご参加には 室内用シューズ が必要です★



12:00～15:00

ビームライフル・ピストル体験会

対象：10歳から／1回20分
※当日9:30からロビー受付にて整理券配布

ビーム射撃に使用する銃は光線銃です。弾はませんが競技用射撃と同じ感覚で楽しむ事ができる集中力と精神力を要求されるスポーツの一つです。

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

教室申込方法

2025年度

中央体育館「冬の教室」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）

フットサルスクール 【全10回】

★屋内だから雨でも安心★
広い体育館で元気に動こう!!

【開催】 1/19～3/30 毎週 月曜
※2/23は休み
【受講料】 各5,000円
【会場】 競技場
【申込期間】 11/15(土)～1/5(月)
【指導】 目黒区サッカー協会

《キッズ 年中・年長》

【時間】 15:40～16:30
【対象】 4～6歳の未就学児(年中・年長)
【定員】 40人

これからフットサルを始めたい！
元気に走りたい！
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】 ①20人 ②20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！

《U12 小学3～6年》

【時間】 17:50～18:50
【対象】 小学3～6年生
【定員】 40人



バトン 【全10回】

< ①キッズ・②ジュニア >

【開催】 1/14～3/25
毎週 水曜
※2/11は休み
【時間】 ①16:00～17:00
②17:15～18:15
【対象】 ①4～6歳(年中・年長)
②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】 11/15(土)～12/22(月)
【指導】 目黒区バトン協会



バントワーリングの基本動作を練習しながら全10回を通して1曲の振付をリズムに合わせて踊り、最後に発表します♪

体操 【全10回】

< ①キッズ・②ジュニア >

【開催】 1/14～3/25
毎週 水曜
※2/11は休み
【時間】 ①16:00～17:00
②17:15～18:15
【対象】 ①4～6歳(年中・年長)
②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】 11/15(土)～12/22(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。

キッズフラダンス 【全10回】

【開催】 1/15～3/19 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】 11/15(土)～12/22(月)
【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。
楽しく元気におどりましょう♪