


60 歳以上のプログラム

午後 ヨーガで健康ライフ
[全 10 回]

月 曜 13:15~14:30 日程: 4/6~6/22 [5/4、5/18休み]

対象: 60歳以上
定員: 20人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/25
指導: 塩見 しゅういん




体調や気分に合わせて、個人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。

午前 **午後** **増設** 理学療法士による『姿勢改善』
筋力トレーニング [全 10 回]

火 曜 ① 13:30~14:30 日程: 4/14~6/23 [5/5休み]
水 曜 ② 9:30~10:30 ③ 11:00~12:00 日程: 4/8~6/24 [4/29、5/6休み]

対象: 60歳以上
定員: ①~③各20人
費用: 各6,000円
申込: 2/15~3/23
指導: 海野 圭祐



好評により
火曜午後クラスを増設!

理学療法士と一緒に、身体に必要な筋肉へのアプローチと姿勢を見直してみませんか。

午後 チェアヨガ
[全 10 回]

水 曜 13:30~14:30 日程: 4/8~6/24 [4/29、5/6休み]

対象: 60歳以上
定員: 18人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/23
指導: 西山 朱美




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、下半身の強化を行います。

午後 シニアヨーガ
[全 10 回]

水 曜 13:30~14:45 日程: 4/8~6/24 [4/29、5/6休み]

対象: 60歳以上
定員: 18人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/23
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。

午後 シニアピラティス
[全 10 回]

金 曜 13:30~14:30 日程: 4/10~6/19 [5/1休み]

対象: 60歳以上
定員: 20人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/25
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。

夜 スポーツピラティス
[全 10 回]

月 曜 19:15~20:15 日程: 4/13~6/22 [5/4休み]

対象: 16歳以上
定員: 20人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/25
指導: 青柳 輝美



流れのある動きで深める本格ピラティス。体幹を鍛え、筋力・体力を高めて動ける体へ導きます。

夜 **New** ピラティストレーナーによる『体幹トレーニング』[全 10 回]

火 曜 18:00~19:00 日程: 4/14~6/23 [5/5休み]

対象: 16歳以上
定員: 20人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/25
指導: 青柳 輝美



運動習慣のある方、男女問わず、パフォーマンス向上を目指す方向けのクラス。

夜 **New** はじめてのピラティス
[全 10 回]

火 曜 19:30~20:30 日程: 4/14~6/23 [5/5休み]

対象: 16歳以上
定員: 20人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/25
指導: 青柳 輝美



ピラティスが初めての方、これから運動を始めたい方、基礎を固めたい方向け。
基本のポーズで体の流れを整えます

高校生以上のプログラム

午前 朝のピラティス
[全 10 回]

月 曜 ① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00 日程: 4/13~6/22 [5/4休み]
火 曜 ③ 9:30~10:30 ④ 11:00~12:00 日程: 4/14~6/23 [5/5休み]

対象: 16歳以上
定員: ①~④各20人
費用: 各6,000円
申込: 2/15~3/25
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るクラスです。

午前 **午後** リフレッシュヨーガ
[全 10 回]

月 曜 10:00~11:15 日程: 4/6~6/22 [5/4、5/18休み]
金 曜 13:30~14:45 日程: 4/10~6/26 [5/1、5/22休み]

対象: 16歳以上
定員: ①②各25人
費用: 各6,000円
申込: 2/15~3/25
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・瞑想法を組み合わせ、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。

午後 **New** 経絡(けいらく)YOGA
[全 10 回]

月 曜 13:30~14:45 日程: 4/13~6/22 [5/4休み]

対象: 16歳以上
定員: 18人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/23
指導: 西山 朱美




気(エネルギー)や血(栄養)が流れる経絡やツボにアプローチしたヨガ。基本のポーズで初心者から経験者まで一緒に体の流れを整え、ヨガの理解を深めます。

午前 **午後** ハワイアンフラ
[全 10 回]

木 曜 ① 10:30~11:30 ② 13:30~14:30 日程: 4/9~6/18 [4/30休み]

対象: 16歳以上
定員: ①②各18人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/23
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。

午前 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]

金 曜 ① 9:15~10:15 ② 10:30~11:30 日程: 4/10~6/19 [5/1休み]

対象: 16歳以上
定員: ①②各18人
費用: 各6,000円
申込: 2/15~3/25
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ストレッチと筋トレを行います。
②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す。ダンスエクササイズを取り入れた有酸素運動です♪

午前 太極拳
[全 10 回]

金 曜 ① 9:00~10:15 ② 10:30~11:45 日程: 4/10~6/19 [5/1休み]

対象: 16歳以上
定員: ①②各25人
費用: 各6,000円
申込: 2/15~3/25
指導: 竹内 寿美子・他




太極拳の呼吸と中腰の姿勢を保つ緩やかな動作は、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。

夜 らくらくヨーガ
[全 10 回]

金 曜 19:00~20:15 日程: 4/10~6/19 [5/1休み]

対象: 16歳以上
定員: 18人
費用: 6,000円
申込: 2/15~3/25
指導: 高橋 美穂 (広池ヨーガ)



「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。

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〕	
水 曜 16:30～18:00 日程: 5/13～6/3 対象: 6歳児～新小学6年生 定員: 20人 費用: 2,400円 申込: 3/15～4/27 指導: 目黒区剣道連盟		木 曜 17:00～18:30 日程: 4/9～6/18 [4/30休み] 対象: 小学生 定員: 15人 費用: 6,000円 申込: 2/15～3/23 指導: 目黒区柔道連盟	
			
初心者空手道〔全8回〕 火 曜 19:00～20:30 (小中学生は20:00まで) 日程: 5/12～6/30 対象: 小学生以上 定員: 15人 費用: 4,800円 申込: 3/15～4/27 指導: 目黒区空手道連盟		初心者なぎなた〔全4回〕 水 曜 ① 9:30～11:00 金 曜 ② 19:00～20:30 (小中学生は20:00まで) 日程: ① 5/13～6/3 ② 5/8～5/29 対象: 小学生以上 定員: 各5人 費用: 各2,400円 申込: 3/15～4/27 指導: 目黒区なぎなた連盟	
			
居合道・杖道初心者体験〔全4回〕 日 曜 14:30～16:00 日程: 5/10～5/31 対象: 16歳以上 定員: 居合10人 杖道10人 費用: 2,400円 申込: 3/15～4/27 指導: 目黒区剣道連盟		初心者弓道〔全10回〕 土 曜 19:00～21:30 日 曜 9:30～12:00 日程: 5/17・23・24・30・31 6/6・7・13・20・21 [6/14休み] 対象: 16歳以上 定員: 30人 費用: 6,000円 申込: 3/15～4/27 指導: 目黒区弓道連盟	
			
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)		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始めることができます。健康法・護身術としても人気。	
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。		ふれあい体操 [月1回] ※1回のみ参加可 金 曜 16:30～18:00 日程: 4/10・5/8・6/12 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) 費用: 無料 申込: 当日会場へ 指導: アトリエ ほんちよう	
居合道・杖道初心者体験〔全4回〕 日 曜 14:30～16:00 日程: 5/10～5/31 対象: 16歳以上 定員: 居合10人 杖道10人 費用: 2,400円 申込: 3/15～4/27 指導: 目黒区剣道連盟		ふれあいスポーツ広場 [月1回] ※1回のみ参加可 水 曜 13:30～15:00 日程: 4/8・5/13・6/10 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) 費用: 無料 申込: 当日会場へ ※室内用シューズ持参 指導: 下目黒福祉工房・中央体育館	

教室申込方法

- オンライン** (QRコードを読み取りください)
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・窓口・FAX** 必要事項を記入の上、お申し込みください。
 - 教室名・時間
 - 参加者氏名〔フリガナ〕
 - 年齢・学年
 - 現住所
 - 電話①〔緊急連絡先〕 電話②〔①で連絡がつかない場合〕
 - 小学生以下は保護者氏名と年齢
 - 区外在住者で目黒区に在学・在勤の方は名称と所在地
- ◆受講は参加者者で本人のみ◆事業風景等を撮影した写真は広報活動などに使用する場合がございます。予めご了承ください。◆申込情報は事業運営以外では使用いたしません



中央体育館『春の教室』募集案内

2026年度

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

目黒区立中央体育館 検索

申込制プログラム (応募者多数の場合は抽選)

こども向けプログラム

増設 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10回〕
木 曜 ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00 日程: 4/9～6/18 [4/30休み] 対象: 2ヶ月～ハイハイ前 定員: 各12組 費用: 1組 6,000円 申込: 2/15～3/23 指導: 西山 朱美		月 曜 ① 10:00～10:50 ② 11:00～12:00 日程: 4/20～6/15 [5/4休み] 対象: ① 1歳半～2歳半と保護者 ② 2歳～5歳と保護者 保護者1人につきこども1人 開始日に月齢に達している事 定員: 各20組 費用: 1組 4,800円 申込: 2/15～4/3 指導: 竹入 樹	月 曜 日程: 4/13～6/22 [5/4休み] 費用: 各6,000円 申込: 2/15～3/25 指導: 目黒区サッカー協会 キッズ 年中・年長 15:40～16:30 対象: ① 5歳(新年中) 20人 ② 6歳(新年長) 20人 ジュニア 小学1・2年生 16:40～17:40 対象: ① 新小学1年生・20人 ② 新小学2年生・20人 U12 小学3～6年 17:50～18:50 対象: 新小学3～6年生・40人
赤ちゃんと一緒に体を動かし、スキンシップをはかりながら、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。		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。	元気に走って基礎の習得とレベルアップを目指そう! 屋内だから雨の日も安心!
体操〔全10回〕		バトン〔全10回〕	キッズフラダンス〔全10回〕
水 曜 ① キッズ / 16:00～17:00 ② ジュニア / 17:15～18:15 日程: 4/8～6/24 [4/29、5/6休み] 対象: ① 4～6歳の未就学児(新年中・新年長) ② 新小学1～3年生 定員: ① 20人 ② 25人 費用: 各6,000円 申込: 2/15～3/23 指導: こどもみらい体操教室		水 曜 ① キッズ / 16:00～17:00 ② ジュニア / 17:15～18:15 日程: 4/8～6/24 [4/29、5/6休み] 対象: ① 4～6歳の未就学児(新年中・新年長) ② 新小学1～3年生 定員: ① 20人 ② 25人 費用: 各6,000円 申込: 2/15～3/23 指導: 目黒区バトン協会	木 曜 16:45～17:45 日程: 4/9～6/18 [4/30休み] 対象: 4歳～新小学3年生 定員: 18人 費用: 6,000円 申込: 2/15～3/23 指導: 熊澤 佳代 島原 美香
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♪	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♪