

# 4月からの体育館・プール 一般公開プログラム

区内の体育施設では、気軽にスポーツを楽しめるプログラムを実施しています。ぜひご利用ください。

図各体育館・プール(9面右下参照)

◆は屋内シューズを持参 ○は初回利用前に問い合わせが必要  
※未就学児は保護者同伴 ※小・中学生は20:00まで

## ●駒場体育館・プール

種目	日時	対象
トレーニング◆◎	毎日9:00~22:00	16歳以上
ランニング◆	毎日9:00~22:00	
剣道	毎週火・土曜日15:40~18:00	
卓球◆	毎週金曜日19:00~21:30	小学生以上
スポーツ広場(ミニバレー、卓球、バドミントン、ソフトバレーボール、ストライクボールほか)◆	毎月第1・3・5土曜日9:30~11:30	
高生き生きライフ(バドミントン、ラジボール卓球、インディアカ(羽根付きボールを手で打ち合う)、ソフトバレーボールほか)◆	毎週火曜日9:45~11:45	60歳以上
バレーボール◆	毎週火曜日19:00~21:00	
音楽体操◆	毎週水曜日10:00~11:30	中学生以上
ソフトテニス	毎月第1・3・5日曜日9:00~11:00	
こまば サンデー ースポーツ	バドミントン・卓球◆ 毎月第2日曜日9:00~10:30 水泳 毎月第2日曜日9:00~10:55 テニス 毎月第2日曜日9:00~13:00 バレーボール◆ 毎月第2日曜日10:30~12:00	小学生以上 中学生以上
初心者水泳指導	毎週①金曜日16:00~17:00②水曜日12:00~14:00・金曜日15:00~16:00	①小学2年生以上 ②中学生以上
ショートレッスン(プール)	毎週月・火曜日11:00~11:30	
アクアピクス(水中トレーニング)	毎週水曜日19:00~19:50	
ウォーターエクササイズ(水中運動)	4月14日~6月23日、9月8日~11月17日(5月5日、11月3日を除く)の毎週金曜日13:00~13:50	中学生以上

## 〈体育館〉

¥16歳以上300円、中学生以下・65歳以上・障害のあるかた150円  
(25m屋内プール)(2時間まで)  
¥16歳以上400円(超過1時間につき300円)、中学生以下・65歳以上・障害のあるかた200円(超過1時間につき150円)

## ●区民センター体育館・プール

種目	日時	対象
トレーニング◆◎	毎日9:00~22:00	16歳以上
なぎなた	毎週月曜日16:00~18:00	
剣道	毎週火・金曜日16:00~18:40	
スポーツ広場(バドミントン、バスケットボール、ミニテニス、シャッフルボード(円盤を杭で押し出し得点を争う)、ベタンク(金属製のボールを目標球に近づける)ほか)◆	毎月第1・3土曜日9:00~11:30	小学生以上
バレーボール◆	毎週水曜日9:00~11:30	
リズム体操◆	毎週木曜日9:30~11:30	
ソフトテニス	毎週金曜日、毎月第1・3・5日曜日9:00~11:00	中学生以上
スタジオプログラム(ヨガ、エアロピクスほか)◆	詳細はお問い合わせください	
バドミントン◆	毎週①水曜日19:00~21:15 ②金曜日9:15~11:45	①16歳以上 ②中学生以上
水中ウォーキング	毎週月曜日11:00~11:45	
初心者水泳	毎週月曜日13:00~13:45	
アクアエクササイズ(水中運動)	毎週①木曜日9:00~11:00②金曜日13:00~13:45	中学生以上
水泳指導	毎週①木曜日9:00~11:00②金曜日18:30~20:30	

## ●碑文谷体育館

種目	日時	対象
音楽体操◆	毎週火曜日10:00~11:30	16歳以上
剣道	毎週火・金曜日①15:40~16:40 ②16:40~18:40	5歳以上の①未経験者・初心者 ②経験者・初級者
卓球◆	毎週水曜日9:00~11:30	
トリム体操◆	毎週木曜日13:00~15:10	
なぎなた	毎週金曜日16:00~18:00	小学生以上
ノルディックウォーキング(杖を使ったウォーキング)	毎週土曜日9:30~11:00	
障害のあるかたのスポーツ広場◆	毎月第1・3・5金曜日13:20~15:20 毎週土曜日18:00~21:00	障害のあるかた 中学生以上
バスケットボール◆		
子野球場無料開放(芝部分のみ)	毎週火曜日9:00~11:00	未就学児と保護者
	毎週水・金曜日15:00~17:00	小・中学生

## ●中央体育館

種目	日時	対象
トレーニング◆◎	毎日9:00~22:00	
さわやかリズム健康体操◆	毎週水曜日10:00~11:30	
居合道	毎週日曜・祝・休日14:30~18:00、19:30~21:30	16歳以上
杖道(杖を用いた武道)	毎週日曜・祝・休日18:00~19:30	
柔道	毎週①月・木曜日17:00~18:30、土曜日16:00~17:45②月・木曜日18:30~20:00、土曜日18:00~20:00	①5歳~中学生 ②中学生以上
子ども剣道	毎週月・水~土曜日15:40~18:40	6歳~中学生
剣道	毎週月~土曜日19:00~21:30、日曜・祝・休日9:00~11:30	中学生以上
女性剣道	毎週水曜日13:00~15:00	中学生以上の女性
初心者剣道	毎週日曜・祝・休日12:20~14:30	
合気道	毎週日曜日9:30~11:30	中学生以上
バレーボール◆	毎週水曜日9:00~11:30	
バスケットボール◆	毎月第1・3・5木曜日19:00~21:30	
弓道	毎週①月~金曜日12:20~15:20・15:40~18:40・19:00~21:30②土曜日9:00~21:30③日曜・祝・休日9:00~18:40(②③は3時間まで)	中学生以上 (日曜日15:40からは初心者優先)
ソフトテニス◆	毎週火曜日9:00~11:30、毎月第2・4木曜日19:00~21:30	小学4年生以上
高シニアストレッチ健康体操	毎週火曜日10:00~11:30	65歳以上
卓球◆	毎週火曜日19:00~21:30	
空手道	毎週火曜日19:00~21:30	小学生以上
なぎなた	毎週水曜日9:00~11:30、金曜日19:00~21:30	
子親子リズム体操	毎週水曜日10:00~11:30	2~5歳と保護者
バドミントン◆	毎週①水曜日19:00~21:30 ②金曜日9:00~11:30	①小学4年生以上 ②中学生以上
エアライフル(圧縮空気で弾丸を発射する射撃)◆	毎週水・木19:00~21:30、土曜日①9:00~11:30②12:30~15:00③15:00~17:30④17:30~20:00、日曜・祝・休日9:00~11:30	有資格者(詳細はお問い合わせください)
ピームライフル・ピストル(光線を発射する射撃)◆	毎週日曜・祝・休日13:00~19:00	10歳以上
高シニアリズム健康体操	毎週金曜日①9:00~10:15②10:30~11:45	60歳以上
スポーツ広場(卓球、バドミントン、ミニテニス、ポッチャ(目標球に球を近づける競技)ほか)◆	毎月第1・3土曜日9:00~11:30	どなたでも

## ●八雲体育館

種目	日時	対象
トレーニング(ミニプログラムあり)◆◎	毎日9:00~22:00	
シェイプボディ◆	毎週月曜日19:40~20:40	16歳以上
マットピラティス	毎週月曜日20:55~21:40	
音楽体操◆	毎週水曜日13:30~15:00	
ゆったり太極拳◆	毎週月曜日9:15~10:15	
パンチングエクササイズ◆	毎週月曜日10:35~11:35	小学生以上
リズム体操◆	毎週木曜日10:05~11:05	
卓球◆	毎週金曜日9:00~11:30	
エアロピクス◆	毎週金曜日12:00~12:45	
トリム体操◆	毎週金曜日13:15~15:30	
子親子ふれあいタイム(利用時は要連絡)	毎週月曜日13:30~15:00、水曜日12:00~13:00	未就学児と保護者
リラックスヨガ	毎週①月曜日12:00~13:00・木曜日11:15~12:00②土曜日20:15~21:15	①小学生以上②16歳以上
子子ども剣道	毎週水・金曜日①15:40~16:30 ②16:40~18:35	小・中学生の①初心者②経験者
バレーボール◆	毎週木曜日19:00~21:00	
バドミントン◆	毎週火曜日19:00~21:15	中学生以上
エンジョイフィットネス◆	毎月第1・3・5土曜日19:00~20:00	
スポーツ広場	バドミントン、卓球、ソフトバレーほか◆ 毎月第2・4土曜日13:00~15:00 フットサル◆ 毎月第2土曜日①15:30~17:30 ②17:30~20:00 バスケットボール◆ 毎週第4土曜日①15:30~17:30 ②17:30~20:00	小学生以上 ①小学生と保護者②中学生以上

## ●五本木小学校屋内プール

種目	日時	対象
初心者水泳指導	毎週火曜日9:00~11:00	小学生以上
水中ウォーキング	毎週水曜日14:00~14:55	中学生以上
アクアエクササイズ(水中運動)	毎週水曜日15:00~15:55	

## ●碑小学校屋内プール

種目	日時	対象
初心者水泳指導	毎週火曜日14:00~16:00	小学生以上
水中ウォーキング	毎週火曜日13:00~13:55	中学生以上
アクアエクササイズ(水中運動)	毎週土曜日12:00~12:55	

## ●緑ヶ丘小学校屋内プール

種目	日時	対象
初心者水泳指導	毎週水曜日18:30~20:30	小学生以上
水中ウォーキング	毎週水曜日10:00~10:55	中学生以上
アクアエクササイズ(水中運動)	毎週土曜日10:00~10:55	



# 目黒区体育祭 春季大会

図目黒体育協会 (☎5722-8088、☎5734-1032)


図区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(スポーツの学生連盟加入者を除く)  
¥100~10,000円(小・中学生は半額。保険料が必要な場合あり)  
主催 目黒区  
甲競技要項(体育館(9面右下参照)で配布。区HP(コード①)から印刷可)に添付の申込書、参加資格が確認できるもの(学生証など)を、各申込期間(9:00~21:00)に受け付け。最終日は17:00までに、体育館または指定先へ持参





種目	日程・開始時間	会場	対象	申込期間
クレー射撃(※) トラップ・スキート	4月1日(土)8:00	神奈川県足柄下郡大井射撃場	18歳以上	当日会場へ
バレーボール	4月9日(日)9:00	碑文谷体育館	高校生	3月15日~4月4日
	4月29日(祝)9:00		中学生	3月21日~4月25日
	4月30日(日)9:00		18歳以上の女性	3月15日~4月11日
	5月28日(日)9:00	中央体育館	女性	4月10日~5月9日
	4月16日(日)9:00		18歳以上の男性	
4月23日(日)9:00	18歳以上の男性	3月15日~4月11日		
4月16日(日)9:00	八雲体育館	小学生		
アーチェリー	4月16日(日)9:00	駒沢オリンピック公園	16歳以上	3月15日~4月7日
	4月22日(土)9:00 4月29日(祝)9:00	中央体育館	中学・高校生 18歳以上	3月15日~4月8日
釣魚	フナ 4月23日(日)6:00	茨城県稲敷市境島	16歳以上	3月15日~4月7日
	キス 5月28日(日)6:00	神奈川県三浦市金田湾		4月13日~5月12日
グラウンドゴルフ	5月6日(土)9:30	碑文谷体育館	小学生以上	3月15日~4月18日
ダンス	5月14日(日)10:00	めぐろパーシモンホール	4歳以上	3月31日~4月28日
水泳	6月4日(日)9:00	区民センター屋内プール	小学生以上	3月21日~4月26日
フットサル	6月4日(日)19:00、6月11日(日)18日(日)15:40	碑文谷体育館	16歳以上	3月30日~4月27日
	子剣道	6月11日(日)9:00	中央体育館	小学生

※陶器の標的を散弾銃で撃つ競技




## 水泳教室

図スポーツ振興課スポーツ事業係  
(☎5722-9695、☎5722-9754)


### 子親子水泳教室

親子で一緒に水に入って体を動かし、泳ぐ楽しさに触れるプログラムです。  
図5月8日~6月5日の毎週月曜日16:00~17:30(全5回)  
図五本木小学校屋内プール  
図区内在住・在勤の、オムツのとれた3歳以上の未就学児と保護者  
図25組(抽選)  
図保険料1組500円




### 40歳からの初心者水泳教室

泳ぎが苦手なかたでも無理なくできる泳ぎ方を学びます。  
図5月9日~6月13日の毎週火曜日13:50~15:20(全6回)  
図緑ヶ丘小学校屋内プール  
図40歳以上で医師から運動の制限を受けていない、25mを続けて泳げない区内在住・在勤者  
図40人(抽選)  
図保険料300円




甲専用HP(コード②または③)、電話、ハガキ・FAX(「親子水泳教室」または「40歳からの初心者水泳教室」と明記の上、住所、氏名(ふりがな)、電話・FAX、年齢、性別を記入)で、3月15日~4月7日(必着)に、スポーツ振興課スポーツ事業係(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、☎5722-9695、☎5722-9754)へ

★感染症対策のため、講演などを中止・変更する場合があります



体育館・プールの  
所在地・電話・FAX



- 駒場体育館・プール  
(駒場2-19-39、☎3485-7761、☎3485-3926)
- 区民センター体育館・プール  
(目黒2-4-36 ☎3711-1139、☎3711-2594)
- 碑文谷体育館  
(碑文谷6-12-43、☎3760-1941、☎3760-1943)
- 中央体育館  
(目黒本町5-22-8、☎3714-9591、☎3714-9540)
- 八雲体育館  
(八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、☎5701-2985)
- 五本木小学校屋内プール  
(五本木2-24-3、☎☎共通3714-8511)
- 碑小学校屋内プール  
(碑文谷1-18-14、☎☎共通3793-2606)
- 緑ヶ丘小学校屋内プール  
(緑が丘2-13-1、☎3718-3130、☎3723-8744)