

4月からの体育館・プール 一般公開プログラム

体育館やプールは、年間を通して利用できるプログラムがあります。最寄りの体育館やプールで運動しませんか。

☎各体育館・プール(5面参照)

●駒場体育館・プール

| 種目ほか | 日時(祝・休日を除く) | 対象 |
|--|--|--|
| トレーニング室◆◎ | 毎日9:00~22:00 | 16歳以上 |
| ショートプログラム(ストレッチ)◆◎ | 毎月第1・3・5火・木曜日11:00から、第2・4火・木曜日14:00から(各20分程度) | 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(7月21日~8月24日を除く)9:30~11:30 | |
| 高生生き生きライフ(バドミントン、ラージボール卓球、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 | |
| スポーツセンター | | |
| バドミントン・卓球◆ | 毎月第2日曜日9:00~10:30 | 小学生以上 |
| 水泳 | 毎月第2日曜日9:00~11:00 | |
| 硬式テニス | 毎月第2日曜日9:00~11:00、11:00~13:00 | 中学生以上 |
| バレーボール◆ | 毎月第2日曜日10:30~12:00 | |
| 初心者水泳指導 | 毎週水曜日①12:00~12:55 ②13:00~13:55 毎週金曜日③15:00~15:55 ④16:00~16:55 | ①中学生以上の泳げないかた②中学生以上の泳げるかた③中学生以上④小学2年生以上(小学生は要事前連絡) |
| 子どもサポートプラン(土曜日プール無料公開) | 毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00~22:00 | 中学生以下 |
| はじめて水泳 | 毎週月曜日11:00~11:30 | |
| 水中ウォーキング | 毎週火曜日11:00~11:30 | 中学生以上 |
| アクアビクス(水中運動) | 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12日~6月21日、9月13日~11月15日の毎週金曜日13:00~13:50 | |



●中央体育館

| 種目ほか | 日時(原則、祝・休日を除く) | 対象 |
|---|--|-------------------------|
| トレーニング室(ショートレッスン)◆◎ | 毎日9:00~22:00(毎週月~金曜日9:15・11:00・13:00・19:30から(各30分)) | 16歳以上 |
| さわやかリズム健康体操◆ | 毎週水曜日10:00~11:30 | 16歳以上 |
| 居合道 | 毎週日曜日と祝・休日14:30~18:00、19:30~21:30 | |
| 杖道(杖を用いた武道) | 毎週日曜・祝・休日18:00~19:30 | |
| 柔道 | 毎週月・木曜日①17:00~18:30②18:30~20:00、毎週土曜日①16:00~17:45②18:00~20:00 | 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、毎週日曜日と祝・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◆ | 毎週木曜日12:30~15:00 | |
| バスケットボール◆ | 毎月第1・3・5木曜日19:00~21:30 | |
| 弓道 | ①毎週月~金曜日12:20~15:20・15:40~18:40・19:00~21:30 ②毎週土曜日9:00~21:30③毎週日曜日と祝・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、毎週金曜日19:00~21:30 | |
| 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◆ | ①毎週水曜日19:00~21:30 ②毎週金曜日9:00~11:30 | ①小学4年生以上 ②中学生以上 |
| エアライフル(圧縮空気です弾丸を発射する射撃)◆ | 毎週水・木曜日19:00から、毎週土曜日9:00・12:30・15:00・17:30から、毎週日曜日と祝・休日9:00から(各2時間30分) | 有資格者(詳細はお問い合わせください) |
| ビームライフル・ピストル(光線を発射する射撃)◆ | 毎週日曜日と祝・休日13:00・14:00・15:00・16:00・17:00・18:00から(1回60分) | 10歳以上 |
| 高シニアリズム健康体操 | 毎週金曜日9:00~10:15・10:30~11:45 | 60歳以上 |
| スポーツ広場(卓球、バドミントン、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

| 種目ほか | 日時(祝・休日を除く) | 対象 |
|----------------------|---|--------------------|
| トレーニング室(ミニプログラムあり)◆◎ | 毎日9:00~22:00 | 16歳以上 |
| シェイプボディ◆ | 毎週月曜日19:40~20:40 | |
| マットピラティス | 毎週月曜日20:55~21:40 | 高校生以上 |
| 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 | |
| リズムエクササイズ◆ | 毎週月曜日10:35~11:35 | |
| リズム体操◆ | 毎週木曜日10:05~11:05 | 小学生以上 |
| 卓球◆ | 毎週金曜日9:00~11:30 | |
| エアロビクス◆ | 毎週金曜日12:00~12:45 | |
| トリム体操◆ | 毎週金曜日13:15~15:30 | |
| 親子ふれあいタイム(無料) | 毎週月曜日13:30~15:00、水曜日12:00~13:00 | 未就学児と保護者 |
| リラクソヨガ | ①毎週月曜日12:00~13:00②毎週木曜日11:15~12:00③毎週土曜日20:15~21:15 | ①②小学生以上 ③高校生以上 |
| 子ども剣道 | 毎週水・金曜日①15:40~16:30②16:40~18:35 | 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 | |
| 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 | 小学生以上 |
| フットサル◆ | 毎月第2土曜日①15:30~17:30②17:30~20:00 | ①小学生と保護者 ②中学生以上 |
| バスケットボール◆ | 毎週第4土曜日①15:30~17:30②17:30~20:00 | |



●区民センター体育館・プール

| 種目ほか | 日時(祝・休日を除く) | 対象 |
|---|-----------------------------------|------------------|
| トレーニング室◆◎ | 毎日9:00~22:00 | 16歳以上 |
| なぎなた | 毎週月曜日16:00~18:00 | 小学生以上 |
| 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(円盤をくいで押し出し得点を争う)、ペタンク(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 |
| 剣道 | 毎週火・金曜日①16:00~17:00、②17:00~18:40 | ①小学生 ②中学生以上 |
| 子どもサポートプラン(土曜日プール無料公開) | 毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00~22:00 | 中学生以下 |
| 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、エアロビクスほか)◆ | 詳細はお問い合わせください | |
| バドミントン◆ | ①毎週水曜日19:00~21:15②毎週金曜日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 | 毎週火曜日11:00~11:45・13:00~13:45 | 中学生以上 |
| 水泳指導 | 毎週木曜日9:00~11:00・毎週金曜日18:30~20:30 | |



〈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時間当たり300円)、中学生以下・65歳以上・障害のあるかた200円(超過1時間当たり150円)

- ◆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
- ※工事や点検等のため公開を中止することがあります

●碑文谷体育館

| 種目 | 日時(祝・休日を除く) | 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 | 小学生以上 |
| バレーボール◆ | ①毎週水曜日19:00~21:30②毎週金曜日9:00~11:30 | 中学生以上 |
| 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金曜日13:20~15:20 | 障害のあるかた |
| バスケットボール◆ | 毎週土曜日18:00~21:00 | 中学生以上 未就学児と保護者 |
| 子どもサポートプラン(芝部分のみ) | 毎週水・金曜日15:00~17:00(11月15日~7年1月31日は15:00~16:30) | 小・中学生 |



●碑小学校屋内プール(南部地区プール)

| 種目 | 日時(祝・休日を除く) | 対象 |
|------------------------|----------------------------------|-------|
| 初心者水泳指導 | 毎週火曜日14:00~15:55 | 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 | 毎週土曜日12:00~12:55 | 中学生以上 |
| 子どもサポートプラン(土曜日プール無料公開) | 毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00~22:00 | 中学生以下 |



●緑ヶ丘小学校屋内プール(西部地区プール)

| 種目 | 日時(祝・休日を除く) | 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 | 毎週土曜日10:00~10:55 | 中学生以上 |
| 子どもサポートプラン(土曜日プール無料公開) | 毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00~22:00 | 中学生以下 |



目黒区体育祭春季大会

☎目黒体育協会(☎5722-8088、☎5734-1032)

☒区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(学生連盟加入者を除く)
 ¥参加費100~10,000円。(小・中学生は半額。種目により、実費や保険料が必要な場合あり)
 主催 目黒区
 申込競技要項(体育館(右上参照)で配布。☎(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 | 4月6日(土)9:00 | 神奈川大井射撃場(神奈川県足柄上郡大井町赤田902) | 18歳以上 | 新規は3月15~29日、連盟加入者は当日会場へ |
| | スキート | 4月6日(土)9:00 | 同上 | 同上 | 同上 |
| バレーボール | | 4月14日(日)9:00 | 中央体育館 | 高校生 | 3月11日~4月9日 |
| | | 4月21日(日)9:00 | 八雲体育館 | 小学生 | |
| | | 4月21日(日)9:00 | 中央体育館 | 18歳以上の男性 | 3月18日~4月16日 |
| | | 4月28日(日)9:00 | 駒場体育館 | 18歳以上の男性 | |
| | | 5月5日(祝)9:00 | 駒場体育館 | 18歳以上の女性 | |
| 釣魚 | フナキス | 4月29日(祝)9:00 | 碑文谷体育館 | 中学生 | 3月25日~4月23日 |
| | | 5月12日(日)9:00 | 八雲体育館 | 女性 | 4月1日~4月30日 |
| | | 4月21日(日)6:00 | 茨城県稲敷市境島一帯 | 16歳以上 | 3月15日~4月5日 |
| 弓道 | | 5月26日(日)6:00 | 神奈川県三浦市金田湾一帯 | 16歳以上 | 4月11日~5月10日 |
| | | 4月21日(日)9:15 4月29日(祝)9:15 | 中央体育館 | 中学・高校生 18歳以上 | 3月15日~4月8日 |
| バドミントン | | 4月21日(日)9:00 | 中央体育館 | 中学生 | 3月18日~4月15日 |
| | | 5月26日(日)9:00 | 中央体育館 | 16歳以上 | 4月15日~5月13日 |
| アーチェリー | 4月28日(日)9:00 | Bumb東京スポーツ文化館(江東区夢の島2-1-3) | 中学生以上 | 3月15日~4月12日 | |
| グラウンド・ゴルフ | 5月4日(祝)9:30 | 碑文谷体育館 | 小学生以上 | 3月18日~4月16日 | |
| ダンス | 5月26日(日)10:00 | めぐろパーシモンホール | 4歳以上 | 4月12日~5月20日 | |
| 水泳 | | 6月2日(日)9:00 | 区民センター屋内プール | 小学生以上 | 3月19日~4月24日 |
| | | 6月9日(日)9:00 | 中央体育館 | 小学生以上 | 3月27日~4月22日 |
| フットサル | | 6月16日(日)15:40 6月23日(日)15:40 6月30日(日)19:00 | 碑文谷体育館 | 16歳以上 | 4月11日~5月9日 |

※陶器の標的を散弾銃で撃つ競技

