

中央体育館 『春の教室』 募集案内

<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）

増設

産後ヨガ with ベビー [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



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。

親子体操 [全8回]

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人につき子ども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



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。

フットサルスクール [全10回]

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

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]

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



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 [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：目黒区バトン協会



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♪

キッズフラダンス [全10回]

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



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♪

ふれあいスポーツ広場
[月1回] ※1回のみ参加可

ふれあい体操
[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
持物: 室内用シューズ
指導: 下目黒福祉工房
中央体育館

さまざまな個性を持った人を
歓迎します!



障がいのある方とない方が一緒に体を動かして、
競技場でスポーツを親しみます。

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
持物: 室内用シューズ
指導: アトリエほんちよう

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!

武道プログラム

こども剣道体験 [全4回]

月 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



武道を始める
第一歩!

初心者柔道 [全10回]

月 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



初心者歓迎
入門教室

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

大人から
こどもまで



松濤館流

初心者なぎなた [全4回]

水 曜 ①9:30~11:00
金 曜 ②19:00~20:30
(小中学生は20:00まで)

日程: ①5/13~6/3
②5/8~5/29
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



なぎなたは2m以上の長い棒状の武器
で横や斜めから切り払うような動作により
攻撃・防御するスポーツです。

初心者合気道 [全4回]

日 曜 9:30~11:30

日程: 5/10~5/31
対象: 中学生以上
定員: 6人
費用: 2,400円
申込: 3/15~4/27
指導: 目黒区
合気道連盟

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
ず誰でもはじ
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。

教室
申込
方法

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