

2026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

こどものプログラム

※受講料は一括払（保険料込）

親 子 体 操【全８回】

月 曜 ①10：00～10：50
②11：00～12：00

日程：1/18～3/8
対象：①1歳半～2歳半と保護者
②2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：各1組 4,800円
申込：11/15～1/4
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９回】

★屋内だから雨でも安心★広い体育館で元気に走ろう !!

月 曜　日程：1/18 ～ 3/15
費用：各 5,400 円
申込：11/15 ～ 1/4
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：令和2年4月～
令和4年3月生まれ迄
定員：40人





フットサルを始めたい子★元気に走りたい子★みんなで楽しく体育館で体を動かそう !!

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：各20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



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：1/13～3/24［2/10休み］
対象：①令和2年4月～
令和4年3月生まれ迄
②小学1～3年生
定員：①20人 ②25人
費用：各6,000円
申込：11/15～12/21
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：1/13～3/24［2/10休み］
対象：①令和2年4月～
令和4年3月生まれ迄
②小学1～3年生
定員：①20人　②25人
費用：各6,000円
申込：11/15～12/21
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：1/14～3/25
[2/11休み]
対象：４歳～小学３年生
定員：18人
費用：6,000円
申込：11/15～12/24
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♬

乳児向けプログラム

産後ヨガ with ベビー　【全10回】

木曜　①　9：30～10：30
　　②11：00～12：00

日程：1/14～3/25［2/11休み］
対象：2ヶ月～ハイハイ前のこどもと保護者
定員：各12組
費用：各6,000円
申込：11/15～12/21
指導：西山 朱美



♬赤ちゃんもマッサージ♬



赤ちゃんはふれあいによってオキシトシン（安心ホルモン）が分泌されます。スキンシップによって心の安定・健やかな成長につながります。



★まずはお母さんの体ほぐし★



♡みんなで一緒に♡



赤ちゃんと一緒に動きながら、親子のきずなを深めましょう。楽しみながら体づくりを行います！体を動かすことで、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。

ふれあいスポーツ広場
【月1回】※1回のみ可

水曜　13：30～15：00

日程：1/13・2/17・3/10
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：当日受付 ※室内用シューズ持参
指導：下目黒福祉工房・中央体育館





ふれあい体操
【月1回】※1回のみ可

金曜　16：30～18：00

日程：1/8・2/12・3/12
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：当日受付
指導：アトリエほんちょう

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体を動かします。

教室申込方法

1 オンライン　右記「オンラインフォーム」からお申し込みください。

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。

QRを読み取りまたはクリック

2 往復ハガキ【締切日必着】
① 教室名　② 参加の曜日・時間　③ 参加者氏名［フリガナ］　④ 年齢（学年）
⑤ 現住所　⑥ 電話　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 受付窓口　受付にてお申し込みの場合、抽選結果を通知する為の「ハガキ」（1通につき1教室）をご持参ください。

4 FAX　上記①～⑦と抽選結果を通知する為の「メールアドレス」をご記入の上、送信してください。
→ ご注意）ＦＡＸ送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。

◆複数の申し込み可。ただし、複数当選した場合、全ての参加を前提とします。◆開催曜日・時間が同じものは同時に申し込みいただけません。◆締切日必着、応募者多数の場合は抽選◆参加者は教室スタート日に年齢が達していること。◆受講は参加者ご本人のみとします。◆受講料は一括支払いです。納入後の返金は原則いたしません。◆教室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。◆ご記入の情報は運営以外では使用いたしません。

目黒区立中央体育館　〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8　TEL：03-3714-9591　FAX：03-3714-9540