





〒152-0002 目黒区碑文谷1-18-14 碑小学校屋内プール内

TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540  [目黒区立中央体育館](#)  検索



目黒区立中央体育館（改修予定）



## 仮設事務所

### 8月からの主な受付窓口業務

※受付時間／ 8:30 ～ 22:00

※休館日：年末年始(12/28 ～ 1/4)

1. 目黒区スポーツ施設予約システム(スポネット)に関する業務(登録・変更など)
2. 他体育施設に対する施設使用料のお支払い
3. 学校開放抽選業務  
8/16(木) 七中・九中体育館  
8/18(土) " グラウンド } 19時～抽選
4. 体育祭の受付
5. 教室申込み受付(中央体育館主催のもの)

中央体育館の仮設事務所が碑小学校屋内プール内(5階)に開設されました。受付内容は左記の通りとなります。時間・休館日をご確認の上、ご来館ください。



## 駐車場・駐輪場 使用中止のお知らせ



工事期間中、中央体育館の**駐車場および駐輪場は、ご利用いただけません。**  
向原住区センターにご来館の際はご注意ください。



## 『七夕』のご報告

昨年、好評だった「七夕飾り」を今年も設置した所、昨年を上回る短冊が集まり、色とりどりの「七夕飾り」でロビーは大変賑やかな七夕となりました。



## 教室事業について

中央体育館の教室事業については、南部地区各住区センターにて10月から実施いたします。会場の関係上、開催教室の数に限りがありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

応募開始日は、8月15日(水)より、詳細は同日発行の「めぐろスポーツニュース」に掲載いたします。

### ご注意

**お申し込みは会場となる住区センターではできません。**

**「中央体育館仮設事務所」までお申し込みください。**

**詳細は裏面へ**

# 目黒区立中央体育館



# 教室開催のご案内

※中央体育館は工事中につき各住区センターにて実施

運動目安：🔥弱 🔥🔥中 🔥🔥🔥強

	教室名	開催時間	期間(全10回) 【休み】	定員	実施場	内容
高齢者 (60歳以上)	シニアピラティス 火曜	10:45~11:45	10/16~12/18	15人	向原住区センター	骨周りについての筋肉(インナーマッスル)を衰えさせないエクササイズ。転倒によるケガや骨折の予防に役立つ健康づくりを目標としています。🔥
	シニアヨガ 水曜	9:30~10:30	10/17~12/19	各15人	向原住区センター	60才以上を対象とした年代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」をモットーに、呼吸を整えながら心身の安定と姿勢を整え健康長寿を目指します。
		10:45~11:45				
ヨーガで健康ライフ 木曜	14:30~15:30	10/11~12/13	20人	原町住区センター	伝統的なヨーガ療法を60才以上向けにアレンジしたクラス。その日の体調、気分に合わせて、自分のペースで健康ライフを目指します。🔥	
大人 (高校生以上)	エアロビクスダンス 火曜	9:30~10:30	10/16~12/18	15人	向原住区センター	エアロビクスにダンスエクササイズの要素を取り入れた全身運動です。体内に酸素を効果的に送り込む効果的な有酸素運動です。🔥🔥🔥
	太極拳 水曜	13:00~14:00	10/10~12/12	各15人	大岡山東住区センター	ゆるやかな動作と中腰の姿勢を保つ動きは、血流を良くし、足腰を鍛え、身体の筋肉の各所を伸ばす大変効果的な運動です。筋肉の柔軟性が増し、健康維持に役立ちます。🔥🔥
		14:30~15:30				
	らくらくヨーガ 水曜	18:30~19:30	10/10~12/12	各15人	大岡山東住区センター	“広池ヨーガ”の呼吸と姿勢を中心に全身をほぐします。「無理はしない、無駄もしない」がモットーのヨーガ健康法です。良質の血液を全身に循環させて身体を整えます。🔥
		19:45~20:45				
	リフレッシュヨーガ 木曜	9:30~10:30	10/11~12/13	各25人	月光原住区センター	ゆったりとした呼吸に合わせて体を丁寧に動かします。深い呼吸とともに、ポーズ・瞑想を通して心身をリラックスさせ、リフレッシュする事を大切に健康ライフを目指します。🔥🔥
		10:45~11:45				
フラダンス 木曜	10:30~11:30	10/11~12/13	各20人	原町住区センター	10回を通して1曲の踊りを完成させるプログラムです。基本ステップを中心とした踊りの構成は、初心者の方から経験者までが参加できる内容となっています。🔥🔥	
	13:00~14:00					
ピラティス 金曜	13:30~14:30	10/12~12/21 【11/23は休み】	各25人	月光原住区センター	リハビリを目的として考案されたエクササイズ。深い呼吸とともにゆっくりとした動きで身体の軸を支えるインナーマッスルを鍛えます。姿勢を整える事でケガの防止に!呼吸により身体のバランスを整える効果があります。🔥🔥	
	14:45~15:45					
ゴム弓 金曜	19:30~21:00	10/12~12/21 【11/23は休み】	20人	碑住区センター	ゴム弓で弓道の射法八節を実習する初心者向けクラス。基本射型の習得に必要な技術を練習します。経験者の方は反復練習の実習の場としてご参加いただけます。	

申込方法は

お問い合わせください

参加料金：5,000円/全10回

申込期間：8/15(水)~9/20(木)

TEL：03-3714-9591(変更なし)