

会員のためのクラブニュース

# スポルテ目黒



第 85 号 初春号

2025 年(令和 7) 12 月発行

<https://sporte-meguro.com>

ホームページ・Facebook をご覧ください



## 新しい年もアクティブな毎日をスポルテで！

2025 年 スポルテ目黒の活動に参加いただきありがとうございました。



2026年もどうぞよろしく願いいたします



**Greetings of the season and best wishes for the New Year!**

### ◎スポルテ目黒の年始について

2026 年 1 月 10 日(土)から開始します。\*1月12日(月)は祝日のためお休み



●1/1 2 (月) 祝日のためお休み

★かけっこ教室(土)1 月の日程

1/10・17・24・31

すべて鷹番小学校体育館

★はじめての空手教室(木)1 月の日程

1/15・22・29 五本木小学校体育館



●2/2 3 (月) 祝日のためお休み

★かけっこ教室(土)2 月の日程

\*ホームページでご確認ください。

★はじめての空手教室(木)2 月の日程

2/19・26 五本木小学校体育館

\*2/5と12は学校行事のため休み



**3/1 から令和 8 年度小学生水泳教室(五本木小プール・碑小プール),  
新 2 年生～新 6 年生の募集開始！**

\*申込方法について 2/1～ホームページ・チラシにてご案内します。

★新 1 年生の募集は 4/1 からです(教室開始は 5 月)

\*申し込み方法について 3/1 からホームページ・チラシにてご案内します



### ○11 月 3 日(月・祝)スポルテ目黒 21 周年記念イベント

当日は晴天に恵まれて、延べ2000名を超える方々にご参加いただきありがとうございました。  
地域の団体や会員・スポーツ推進委員・指導者の皆様のご協力感謝いたします。チャリティバザー  
ーでご支援いただいた募金は 12,000 円集まり、目黒区より能登半島へ寄付いたしました。

**スポルテ目黒 活動紹介** ◎詳細はホームページ・別紙の活動予定参照

**＜硬式テニス＞ 碑文谷体育館 庭球場**

指導者による初心者向け講習会のコートとフリーでプレイできるコートを分けています。講習会は1日3教室開催。講習内容は、基本のストローク、ボレー、スマッシュの玉出し練習やサービス練習、可能なときはゲーム形式練習を入れています。アドバイスなども随時行っております。

テニスが久し振りで心配な方、体が動くか不安な方でも安心してボールを打っていただけるように配慮しております。テニスは、老若男女を問わず誰でも一緒に楽しめるスポーツで多くの友人を作ることができます。



＜用意する物＞ テニスシューズ・ラケット・ボール

※講習会参加者はラケット・ボールの貸出有り

シューズはコートを傷つけないものであればテニスシューズ以外でも OK。

＜日 時＞ 月曜日 9：00～※17：00      \*講習会等の時間は活動予定を参照  
※終了時間は時期により変更あります。

**<対 象> 中学生以上 会員のみ**

**<太極拳> 碑文谷体育館 体育室**

全世界に広がっている太極拳の動きは、波の満ち引きのような動作をくり返し  
ながら深い呼吸をし、ゆっくりと動くすべての関節を緩ませ、足腰を鍛え血液の  
循環を良くし、大脳もリラックスさせ、ストレス解消にもなる全身円運動です。  
健康法をとして行うと心もやすらぎます。いくつになっても成長、進歩があるも  
のです。 碑文谷公園のとなりにある体育館は緑にかこまれた場所にあり、人との  
ふれあいの楽しい場所になっています。

＜用意する物＞ 室内用の平底のシューズ

<日 時> 月曜日 9:30~10:30

**<対 象> 小学生以上 ビジター700 円**



**<器械体操 鷹碑文谷体育館 体育室**

鉄棒・跳箱・マットの3種目を主種目として実施毎にローテーションで種目を入れ替えながら進めています。

4-6 月 集団行動やルールを覚えよう。各種目の基礎の動きをやってみよう

7-9月 動きになれてきたら、できない事にもチャレンジしていこう。

10-3 月 各種目1個でも多く技ができるように練習しよう。

＜用意する物＞室内シューズ（飲み物・タオル・運動のできる服装＊スカート不可）

**<日 時> 第1・3・5土曜日**

**<対 象> 4歳以上の未就学児 14:10～15:10 小学生 15:00～16:10**  
**ビジター700円**