



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



目黒区立中央体育館



7・8月プログラム中止日のお知らせ

一般公開中止日			教室中止日		
7月	7日(金)	・バドミントン	7月	17日(月祝)	・フットサル(こども～大人まで) ・ピラティス月曜(朝・夜) ・親子でボール遊び ・シニアヨーガ月曜 ・リフレッシュヨーガ月曜 ・ヨーガで健康ライフ
	9日(日)	・合気道		18日(火)	・親子でボール遊び/火曜
	17日(月祝)	祝日プログラムに変更 ・柔道 ・こども剣道			8月
30日(日)	・エアライフル	17日(木)			
8月	11日(金)	・シニア音楽体操 ・バドミントン ・こども剣道 ・なぎなた	21日(月)	・親子でボール遊び/月曜	
	20日(日)	・エアライフル	22日(火)	・親子でボール遊び/火曜	
			23日(水)	・ジュニア/チャレンジ新体操 ・トータルスポーツスクール	

↑一般公開は、初心者・経験者を問わず予約なしで当日に参加できます。プログラムご参加の際は、祝日及び区の事業・各種大会の開催・施設整備等による中止日にご注意ください。



スポーツ活動中の熱中症予防



5ヶ条

- 暑いとき無理な運動は事故のもと
- 失われる水と塩分を取り戻そう
- 薄着スタイルでさわやかに
- 体調不良は事故のもと
- 急な暑さに要注意



5~15℃

0.1~0.2%
の食塩水

運動時には体(筋肉)が熱を発生するため、熱中症の危険がより高まります。気温や湿度が高い中で運動する際には脱水にならないように水分の補給が必要となります。その適量は運動の強さ、体の大きさ、気象条件などによって大きく異なるため、**個人の特性を考慮して補給量を判断し、適切な水分補給を心掛けてください。**

～七夕飾り～



目黒区体育祭が開催される中
約600人を超える方々の願い
が集まりました。

中央体育館 大規模改修工事のお知らせ

中央体育館は、区民のスポーツ・レクリエーション活動の拠点として昭和43年に建築され、耐震工事を経てまもなく築50年を迎えます。また、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の練習会場候補施設となっており、受け入れ態勢の確保や競技環境の整備を行う必要があることから、大規模改修を行います。誰もが安全で快適に多様なスポーツ・レクリエーションに親しむことができる施設となります。工事の着工は平成30年度、完了は平成31年度の予定です。また、休館中の教室事業等については、代替施設で実施可能かどうか現在調整しております。詳細については随時お知らせいたします。



△建築計画が設置されました。

トレーニング室からのお知らせ

体幹トレーニング

お尻とお腹に力を入れて良い姿勢をキープ！
ヒップアップやポッコリお腹解消に！！



KEEP

まずは**30秒**
キープ！



- ①お尻とお腹に力を入れて、肩から膝までをまっすぐに。
- ②膝が“ブルブル”動かないよう、内腿(うちもも)に力を入れる

上級編

呼吸に合わせてゆっくり大きく上げ下げ



UP



DOWN

息を吐きながら、お尻・お腹に力を入れる 息を吸いながらダウン、内腿に力を入れる

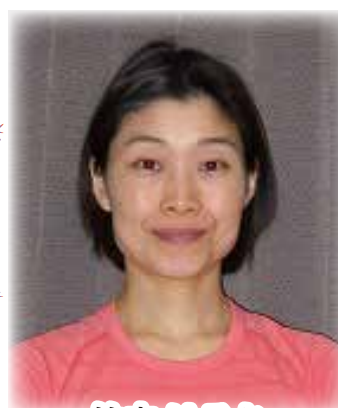
ます！
是非、健康維持のためにピ
ラティスをご活用くださ
い。ご参加お待ちしております
ます！

夜のピラティス

月 曜：19：15～20：15
対 象：高校生以上
定 員：各25名
期 間：全10回(3ヶ月)
受講料：5,000円
募 集：9・12月の15日～

現代社会で気
持ちばかりが焦ることはありませんか？
生活様式が便利になり、運動不足でお腹
周りが重たくなっていますませんか？
基礎体力を維持するための運動が足りて
いない方や呼吸の浅い方が増えているよ
うに思います。
ピラティスでは「いつもより背骨を伸ば
し、呼吸で体幹を安定させ、動きをコン
トロールする」ということを大切に行っ
ていきます。これを定期的
に行うと体が本来持つべき
能力を取り戻し、心も体も
元気になります。
是非、健康維持のためにピ
ラティスをご活用くださ
い。ご参加お待ちしております
ます！

・ネバダ州立大学公認
ピラティスインストラクター資格取得



竹内 はるか

『夜のピラティス』教室

指導員紹介コーナー