

中央体育館だより

毎月発行：令和元年8月1日

8月号 VOL.132



中央体育館完成イメージパース(改修中)

「中央体育館仮設事務所」



目黒区立中央体育館



〒152-0003 目黒区碑文谷1-18-14 碑小学校屋内プール内5階
TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



10・11・12
2019年 全10回 月開催

中央体育館 秋の教室 募集案内

10回 5,000円 (保険料込)
8回 4,000円 (保険料込)

開催場所	教室名	回数	曜日	時間	開催期間	対象	定員	締切		
①月光原 住区センター (第1・2会議室)	リフレッシュヨガ	10	木	9:30～10:30	10/10～12/12	高校生以上	25	10/1		
				10:45～11:45						
	ピラティス	10	金	13:30～14:30	10/11～12/13					
				14:45～15:45						
②向原 住区センター (第1・2会議室)	エアロビクスダンス	10	火	9:30～10:30	10/8～12/17	高校生以上	15	10/1		
	シニアピラティス	10	火	10:45～11:45	※10/22は休み	60歳以上	15			
	シニアヨガ	10	水	9:30～10:30	10/9～12/18					
				10:45～11:45	※10/30は休み	15				
	③原町 住区センター (第1・2会議室)	フラダンス	8	木	10:30～11:30	10/10～11/28	高校生以上		20	10/3
					13:00～14:00				20	
ヨガで健康ライフ		8	木	14:30～15:30	60歳以上			20	10/1	
④大岡山東 住区センター (第1・2会議室)	太極拳	10	水	13:00～14:00	10/9～12/11	高校生以上	15	10/1		
				14:30～15:30			15			
	らくらくヨガ	10	水	18:30～19:30	10/9～12/18					
				19:45～20:45			※10/30は休み		15	
⑤碑住区センター (第2・3会議室)	弓道を始めたい 人への基礎教室	10	金	18:30～19:30	10/11～12/13		20	10/3		

★申し込み開始は 9/15(日) めぐろスポーツニュース発行日から

【申込方法】

1 専用申込書

仮設事務所にて配布の申込書または中央体育館公式HPからダウンロード **中央体育館** 検索 仮設事務所窓口へ持参、もしくはFAXにて送信。※送信後はお電話にて事務所側の着信をご確認ください。

2 目黒区公式HP

目黒区公式ホームページ(トップ) → イベント情報 → スポーツ よりお申し込みください。
※HP (<http://www.city.meguro.tokyo.jp/>) からの申し込みは募集期間のみ有効です。

3 ハガキ

①教室名と時間 ②住所 ③参加者氏名(ふりがな) ④連絡先1と2(1で連絡がつかなかった場合の連絡先)
⑤生年月日 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧区外在住者で区内在学・在勤の方は名称と所在地を明記 ※締切日必着

目黒区立中央体育館 仮設事務所 〒152-0003 目黒区碑文谷 1-18-14 碑小学校屋内プール内5階 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



6月下旬



7月下旬

中央体育館は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会においてテコンドーの公式練習会場として使用されます。

体幹を鍛えよう！上半身トレーニング



長かった梅雨も明け、本格的な夏がやって来ました！みなさん、夏を元気に過ごしていますか？夏は薄着になる為、体型が気になる季節です。また、暑さに負けない体力もつけなければいけません。

普段運動ができていないと感じている方に、ご自宅でもできる簡単なトレーニングのご紹介です。



胸・上背・お腹のトレーニング



ポイント①

腕から肘とつま先で身体を支え、床と平行に身体がまっすぐになる様にしましょう。

ポイント②

目線は少し前で呼吸を止めない様にします。

ポイント③

お腹が下に落ちて行かない様にしたまま、片方ずつ肘を天井に向ける様に引き上げます。

ポイント④

肘を上げる時は背中で肩甲骨がくっつく様に寄せましょう。



ポイント⑤

身体をしっかりと支える力と背中を柔らかく動かす柔軟性を意識して動きましょう。そうすると肘も高く上がり、お腹にも力が入って来ます。

注意 いきなり回数を多くするのではなくできる範囲で行いましょう。まずは20回を目標に続けてみましょう！