毎月の新情報を『館だより』でご案内！「中央体育館公式ホームページ」からもご覧いただけます！

中央体育館だより

毎月発行：令和2年6月15日
6月号 VOL.142

〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8　TEL：03-3714-9591　FAX：03-3714-9540

6月15日(月)より中央体育館を段階的に開放します。

受付窓口／9：00～22：00（施設使用料のお支払いは21：00までにお手続きください。）

再開

6/15より貸切利用スタート

第1格技場・第2格技場・弓道場
競技場・スタジオ・エアライフル場

※競技場のみ6/15～30の
19：00～22：00を除く

調整中

一般公開「各種目プログラム」は調整中。

トレーニング室および再開プログラムの日程が決まり次第
中央体育館公式ホームページと
館だより7月号にてご案内いたします。

休止

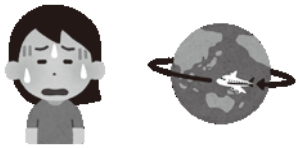
教室・講習会『夏教室』中止

夏教室（7～9月開催分）

「感染症予防」におけるご利用について

【ご利用いただけない方】

- 体調がよくない場合（例：発熱、37.5℃以上・咳・咽頭痛などの症状がある場合）。
- 同居する家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合



【入館時】

エントランスにて右記の対応を実施しています。
ご協力をお願いいたします。

マスクの着用
（活動中以外は着用）

検温

消毒

チェックシート

【利用制限】

競技場：半面25、全面50名
第1格技場：30名
第2格技場：30名
弓道場：12名
スタジオ：8名
エアライフル場：4名

3時間の貸切時間内に2回、10分程度の換気を行います。
プレーを一時中止し、ご協力ください。
全館アナウンスにてご案内いたします。

	午前	午後①	午後②	夜間
入館	9：00～	12：20～	15：40～	19：00～
換気	9：50～10：00	13：10～13：20	16：30～16：40	19：50～20：00
換気	10：50～11：00	14：10～14：20	17：30～17：40	20：50～21：00
退館	～12：00	～15：20	～18：40	～22：00

- 見学不可、ご利用会場および更衣等の目的以外のエリアへの立ち入りはできません。
- 観覧席使用不可（飲料摂取は指定場所にてお願いします。）
- 施設内での食事不可（飲料等のゴミはお持ち帰りください。）
- 貸出器具の使用不可（マイク、ラケット、空気入れ等）
- 更衣室は更衣のみの利用（シャワー・ドライヤー使用不可）
- 入館から退館までの時間（準備・片付け・清掃・更衣）が、貸切利用時間内に含まれます。
- 当面の間、利用時間外の滞在はご遠慮ください。

【退館後】

- 感染が発生した場合に備え、貸切利用団体の当日の代表者は、参加される方の氏名・連絡先を取りまとめて1か月間保存してください。
- 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、利用した施設に速やかに報告してください。

※今後、施設利用について制限の変更が生じた場合は、改めてホームページ、館内掲示でお知らせいたします。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、皆様のご理解・ご協力をいただきますようお願いいたします。

トレーニング News

導入されましたマシーンのご紹介です。

今月は アブドミナル バックエクステンション

アブドミナル（お腹）

【主活動筋：腹直筋】

◆ぽっこりお腹が気になる方◆腹筋を割りたい◆腹筋の筋力アップ◆腰痛対策　等の方に効果的です。

シートにしっかりとお尻と腰を当て、骨盤を固定した状態を作ります。

ゆっくりと息を吐きながら「お腹」を縮めるように上半身を動かしていきます。

押し込みすぎてもお腹に力が入らなくなってしまう事があるので、注意してください。

バックエクステンション（背中）

【主活動筋：脊柱起立筋群、腰方形筋】

◆姿勢改善トレーニング◆綺麗な背中のラインを作る　等の方に効果的です。

背筋をまっすぐにしながら前傾をした状態でグリップを握ります。

腰が反らないように姿勢に注意し、身体を起こして行きます。

肘を曲げて引っ張ると、腕ばかりに力が入ってしまうので注意です。