

中央体育館だより

毎月発行：令和3年2月5日

2月号 vol.150



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



「開館」時間について



緊急事態宣言の再発出に伴い、令和3年1月9日から緊急事態宣言解除の日(令和3年2月7日(予定))まで目黒区立体育施設の開館時間を午後8時まで短縮いたします。緊急事態宣言解除後は、また変更となりますので、中央体育館公式サイトまたは、お電話等で、ご確認ください。

「一般公開」開催一覧

※緊急事態宣言解除の日(令和3年2月7日(予定))まで

会場	プログラム	対象	定員 ※先着順
競技場	バスケットボール	休止中	50名
	バドミントン(午前)	高校生以上	48名
	バドミントン(夜間)	休止中	
	ソフトテニス(午前)	高校生を除く18歳以上	28名
	ソフトテニス(夜間)	休止中	
	卓球	休止中	
第1格技場 (柔道場)	スポーツ広場	毎月第1・3週開催	50名
	さわやかリズム健康体操	高校生以上	45名
	シニアストレッチ健康体操	65歳以上	20名
	シニアリズム健康体操	60歳以上	20名
	親子リズム体操	2～5歳とその保護者	10組
	合気道	中学生以上	24名
空手道	休止中	20名	
第2格技場 (剣道場)	柔道	小学生以上	30名
	なぎなた	※水曜のみ、小学生以上	30名
	こども剣道	6歳以上、マスク着用	15名
	※剣道	※水・日・祝のみ、中学生以上、マスク着用	30名
	初心者剣道	中学生以上、マスク着用	30名
弓道場	※居合道・杖道	※20:00までの短縮、高校生以上	30名
	※弓道	※20:00までの短縮、中学生以上	12名
エアライフル場	※エアライフル	※土・日・祝の16:30まで、有資格者	4名
	ビームライフル	※10歳以上、要当日電話予約	4名
トレーニング室	※トレーニング	※20:00までの短縮、高校生以上、マスク着用	8名

- ・参加にはチェックシートの提出が必要です ・当面の間、消耗品(ラケットなど)の貸出はありません。各自持参ください。
- ・過度なトレーニングはお控えください。水分補給を適宜行い、ご自身で体調管理をお願いいたします。
- ・変更事項については、随時、目黒区立中央体育館サイトにてご案内いたします。

2月 一般公開プログラム中止・変更のお知らせ

2月	11日(木・祝) 祝日プログラムに変更(柔道、こども剣道(は休み))
	23日(火・祝) 祝日プログラムに変更(ソフトテニス、シニアストレッチ健康体操、空手道(は休み))

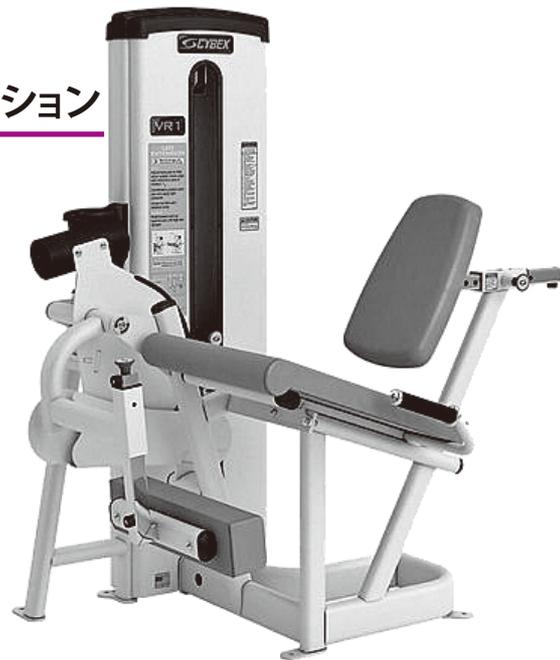
トレーニング News

今月は レッグエクステンション

導入されましたマシンのご紹介です。

レッグエクステンション (鍛えられる筋肉もも前)

- ◆階段の上り下りが辛くなってきた
- ◆歩いているとふらつく
- ◆膝まわりの筋力をつけたい



①重量を選択



②イスの調整



③パッドの調整



*ひざが回転軸の位置

*足首に乗せるイメージ

③動作を繰り返す



*「少し重い」と感じる重さで連続10回

*お尻はシートから離さない

*プレートをガチャガチャさせない