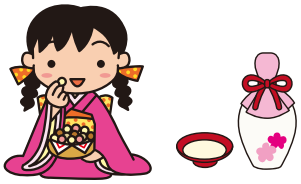
毎月の新情報を『館だより』でご案内！「中央体育館公式ホームページ」からもご覧いただけます！

中央体育館だより

毎月発行：令和3年3月1日
3月号 VOL.151

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



一般公開（バドミントン）の受付を区民優先により行います

一般公開（バドミントン）については、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の一環として利用人数の制限を設けながら、実施しております。更に、今後は、八雲体育館が一定期間使用できなくなります。そこで、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策終了までの間、区民の方を優先して受付いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

区民優先期間　３月２２日（月）より新型コロナウイルス感染症拡大防止対策が終了するまで
区民受付時間　バドミントン　水曜／18:40～　金曜／8:40～
区外受付時間　バドミントン　水曜／18:50～　金曜／8:50～

※区民受付時間内でも定員を超えた場合、お入りいただけません。

4月からの「一般公開変更」のお知らせ

４月１日（木）より、下記 ■ 時間枠のプログラム及び開催時間が変更となります。ご注意ください。

①エアライフル・ビームライフル開催時間の変更と「貸切」枠の追加

貸切時間		月	火	水	木	金	土	日・祝
エアライフル場	午前 9:00 12:00	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	エアライフル 9:00～11:30 【有資格者のみ】	エアライフル 9:00～11:30 【有資格者のみ】
	午後① 12:20 15:20	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	エアライフル 12:30～15:00 【有資格者のみ】	ビームライフル 【10歳以上】 ①12:30～②13:30～③14:30～（各回4名） ※要電話予約（当日先着順） ✆03(3714)9591 区内在住（在学・在勤）→午前9:15より受付 区外利用者 →午前9:30より受付
	午後② 15:40 18:40	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	エアライフル 16:00～18:30 【有資格者のみ】	エアライフル 16:00～18:30 【有資格者のみ】
	夜間 19:00 22:00	貸切	貸切	エアライフル 19:00～21:30 【有資格者のみ】		貸切	貸切	貸切

②「柔道」対象年齢および開催時間の変更

		月	火	水	木	金	土	日・祝
第1格技場（畳）	午後②	柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】			柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】		柔道 16:00～17:45 【5歳～中学生】	
	夜間	18:30～20:00 【中学生以上】	空手道 19:00～21:30 【小学生以上】	貸切	18:30～20:00 【中学生以上】	貸切	18:00～20:00 【中学生以上】	貸切

③「居合道」「杖道」開催時間の分割　※それぞれの時間毎に利用券が必要となります。

		月	火	水	木	金	土	日・祝
第2格技場（床）	午後							居合道 14:30～18:00 杖道 18:00～19:30 居合道 19:30～21:30 【高校生以上】
	夜間	剣道 19:00～21:30 【中学生以上】				なぎなた 19:00～21:30 【小学生以上】 剣道 19:00～21:30 【中学生以上】	剣道 19:00～21:30 【中学生以上】	

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

ラットプル

鍛えられる筋肉【背中】

★こんな人におすすめ

- 肩こり改善、肩こり予防
- 四十肩、五十肩の改善、予防
- 姿勢改善
- きれいな背中を作るためのトレーニング

①重量を選択

②パッドを下す

③バーを握る

④写真の動作を繰り返す

＊「少し重い」と感じる重さで連続１０回
＊背筋を伸ばす
＊ひじを曲げバーを首の後ろまで引いてくる