

中央体育館だより

毎月発行：令和7年3月1日

3月号 VOL.199



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



春の『新教室』募集のお知らせ！



産後ヨガwithベビー

【全10回】



体を動かすことで、気分転換・リフレッシュしませんか。
深い呼吸により自律神経のバランスも整います。

- [開催] 4/10～6/19 毎週木曜
※5/1は休み
- [時間] 10:00～11:00
- [対象] 2ヶ月～ハイハイ前の乳児と母親
- [定員] 12組
- [受講料] 5,000円/組
- [会場] 4階・会議室
- [申込期間] 2/15(土)
～3/22(土)
- [指導] 西山 朱美



赤ちゃんと一緒に動きながら親子のきずなを深めて、楽しんで体づくり！赤ちゃんはふれあいによってオキシトシン（安心ホルモン）が分泌され、心の安定・健やかな成長につながります。

①スローエアロビクスダンス

強度：★

【全10回】

- [開催] 4/11～6/20 毎週金曜
※5/2は休み
- [時間] ① 9:15～10:15
② 10:30～11:30
- [対象] 高校生以上
- [定員] 各18人
- [受講料] 各5,000円
- [会場] 3階・会議室
- [申込期間] 2/15(土)
～3/26(水)
- [指導] 都平 えり



まずはマットの上で固まった筋肉をほぐすことからスタート！
音楽に合わせて徐々に、筋トレとストレッチを行うことで、軽やかな体づくりを目指すクラスです♪

しっかり動いて
笑って
ストレス発散!!



②エアロビクスダンス（現在開講中）

強度：★★★★★

エアロビクスにダンスの要素を取り入れた全身運動です。ノリノリの音楽に合わせて手足を動かす事で脳の活性化につながります。また血液の循環を促します。

- ①講習会名
- ②〒・住所
- ③氏名（ふりがな）
- ④電話
- ⑤学年
- ⑥在学の方は通学先

申込方法

- ① オンライン 右記 QR コードからお申込ください
- ② 受付窓口 または FAX 裏面申込書を記入の上、持参または FAX（送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください）
- ③ 往復ハガキ 左記①～⑤を記入の上投函 ※締切日必着

▶ オンライン
申込フォーム





可動範囲は個人差があります。無理のない範囲でのトレーニングが大切です。

春に向けて運動の習慣を身につけよう

もうすぐ新年度のスタート！その前に運動習慣を身につけておきましょう！

4月から『トレーニング室のショートレッスン』が変わります！

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI
9:30 ~ 9:50	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
11:00 ~ 11:20 New	筋トレ	リズム体操	リズム体操	筋トレ	リズム体操
13:30 ~ 13:50		ストレッチ		ストレッチ	

※ 参加受付は各スタート時間の15分前～。トレーニング室前にて「整理券」を配布いたします。

★ご参加にはトレーニング室の利用券が必要です。

★「リズム体操」「筋トレ」が追加となります。(各20分)

★内容は予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

★先着15名



リズム体操

音楽に合わせてステップを踏みましょう！
これも立派な有酸素運動！
楽しくリズムに合わせて動くだけで、体が燃えてきますよ！

ストレッチ

ストレッチをすることを忘れてしまう方
習慣づけたい方！はこちら!!
平日は毎日行っているので
習慣づくこと間違いなし！



筋トレ

自重、もしくは簡単な器具を使い
筋トレをおこないましょう！
家でもできるものばかり！
ここではみんなと一緒に！

トレーニング室の筋力トレーニングマシンの利用もお持ちしています。

★ トレーニング室のご利用には利用チケット、室内用シューズ、運動のできる服装が必要です。★

ジョギングのススメ 其の2

～正しいフォームで走るために～

着地の仕方について

(自分に合ったフォームを見つけましょう)

着地の仕方により

①メリット
①デメリット } があります

ヒールストライク走法



フォアフット走法



ミッドフット走法



- ① 初心者でも無理なく走れる
- ② ふくらはぎやアキレス腱に負担がかかりにくい
- ① プレーキをかけるような走りになる
- ② 地面からの衝撃で膝に負担がかかる

- ① 長距離でも疲れにくい
- ② スピードの向上を目指す
- ① 重心が踵が多い日本人には習得は不向き
- ② 無理をするとふくらはぎやアキレス腱に負担がかかる

- ① 衝撃を吸収でき、足への負担を軽減できる
- ② 体全体を使った走りが可能
- ① 踵から着地の習慣の日本人にはフォームの習得に時間がかかる
- ② いきなり長く走ると、体に負担がかかる