

# 中央体育館だより

毎月発行：令和7年6月1日

6月号 VOL. 202



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



## 『シニア教室』参加者募集中

### 募集案内

暑い夏！屋内施設での運動がおすすめです！ 受講料：5,000円（全10回）

#### チェアヨガ【全10回】

- [開催] 7/9～9/17 毎週 **水** 曜 ※8/13は休み  
[時間] 13：30～14：30  
[対象] 60歳以上  
[定員] 18人  
[会場] 3階・会議室  
[締切] 6/25(水)  
[指導] 西山 朱美

マットは使わずに椅子に座って無理なく動きます。膝が痛い方でも安心。呼吸法と体操法で心身を整え下半身の強化を行っていきます。



#### ヨーガで健康ライフ【全10回】

- [開催] 7/7～9/29 毎週 **月** 曜  
※7/21、8/11、9/15は休み  
[時間] 13：15～14：30  
[対象] 60歳以上  
[定員] 20人  
[会場] 第1格技場(畳)  
[締切] 6/23(月)  
[指導] 塩見 しゅういん

体調や気分に合わせて、自分のペースで無理なく身体・呼吸に働きかけるヨーガの技法で健康ライフを目指します。



#### 理学療法士による『姿勢改善』筋力トレーニング【全10回】

- [開催] 7/9～9/17 毎週 **水** 曜 ※8/13は休み  
[時間] ① 9：30～10：30 ② 11：00～12：00  
[対象] 60歳以上  
[定員] ①20人 ②20人  
[会場] 3階・会議室  
[締切] 6/25(水)  
[指導] 海野 圭祐

好評により2クラス開設！



肩がこる、背中が丸くなった、腰が痛いなどの症状に当てはまる方、姿勢を見直してみませんか。何気ない日常を楽にするために必要な筋肉へアプローチをかけていきます。



#### シニアピラティス【全10回】

- [開催] 7/11～9/19 毎週 **金** 曜 ※8/15は休み  
[時間] 13：30～14：30  
[対象] 60歳以上  
[定員] 20人  
[会場] 3階・会議室  
[締切] 6/25(水)  
[指導] 信澤 晴美

身体のを軸を支える骨の周りについていた筋肉(インナーマッスル)を衰えさせない、加齢によって低下した運動機能の回復、転倒や骨折の予防に役立つ健康づくりを目指します。



#### シニアヨーガ【全10回】

- [開催] 7/9～9/17 毎週 **水** 曜 ※8/13は休み  
[時間] 13：30～14：45  
[対象] 60歳以上  
[定員] 18人  
[会場] 第1格技場(畳)  
[締切] 6/25(水)  
[指導] 黒岩 道子

頑張り過ぎない！痛みがくる前に予防を！呼吸と姿勢を整え身体をほぐします。



# トレーニングだより

## まだまだ間に合う！夏に向けて筋力トレーニング

梅雨の季節に突入！そんな時は家でもトレーニングしよう！

梅雨があければ夏！まだまだ間に合う！夏に向けてのトレーニング！  
前回到引き続き、こちらのトレーニングを追加してみてもいいでしょうか？

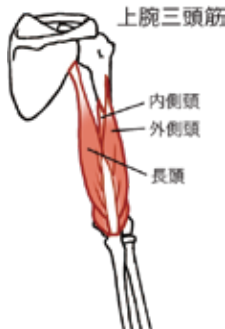
## 腕と肩とお腹を鍛えよう



二の腕を引き締めたい



男性 力強い腕  
女性 たるみのない引き締まった腕  
**トライセップスキックバック**

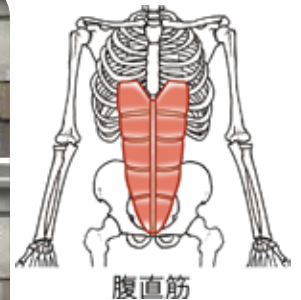


鍛えられる筋肉  
上腕三頭筋

洗濯板のような腹筋を目指す



引き締まったお腹腰痛予防  
**クランチ/シットアップ**

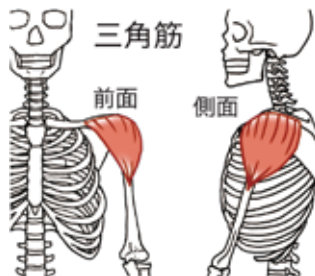


鍛えられる筋肉  
腹直筋

肩にメロンを乗せる！



男性 逞しい肩  
女性 バランスの良いシルエット  
**サイドレイズ  
フロントレイズ**



鍛えられる筋肉  
三角筋

その他にダンベルやゴムバンドなどを使用して、

- 腹 プランク、サイドベント（腹斜筋）
- 肩 ショルダープレス
- 腕 アームカール（上腕二頭筋）  
リストカール（前腕）

などをジムや家でトレーニングしましょう

最大限の効果を出すために

※わからない動作はスタッフに聞いてください  
動作は反動を使わないように心がけましょう。  
特に動作の切り返し部分は丁寧に重量を重量をコントロールすることが大切です。

8回～12回を3セットが基本ですが、しっかりと筋肉を疲労させることが大切！  
セット数を増やす。または重量を増やすなど筋肉の収縮を促しましょう。  
マシンは**5分**、ダンベルエリアは**15分**をお守りいただき、  
譲り合ってのご利用をお願いいたします。

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

## トレーニングの原理・原則

かぎやくせい

### 可逆性の原理

わかりやすくいうと、トレーニングを頑張って得た体力や筋肉も、  
トレーニングをやめると徐々になくなってしまいます。ということ。

つまりは、体力や体型を維持していくためには  
適度な運動を続けることが大切ということです。

～トレーニングの3原理～

其の2

