

中央体育館だより

毎月発行：令和8年3月1日

3月号 VOL.211



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



一般公開

「健康体操」の一部開催時間に変更となります



発券時間：★10分前 ◎15分前（混雑緩和の為、発券時間が異なります。）
 予約不要、先着順（定員に達した場合、ご入場いただけません）

	月	火	水	木	金
午前		第1格技場 シニアストレッチ 健康体操 [定員：35名] ◎10:00～11:30 【65歳以上】	競技場 さわやかリズム 健康体操 [定員：60名] ★10:00～11:30 【18歳以上】		第1格技場 シニアリズム 健康体操 [定員：各35名] ◎9:00～10:00 ★10:15～11:15 【60歳以上】



4月3日(金)～『シニアリズム健康体操(金曜)』の開催時間が変更となります。ご注意ください。

『トレーニング室』ショートレッスンのお知らせ

※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」配布。

ショートレッスン

先着
12名

トレーナーと一緒に身体を動かしませんか。
 運動前後のアップ、クールダウンなどにもおススメ。



レッスンは、別会場で実施！

月～金 曜日（土日祝休み）

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
9:30 10:00	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
10:30 11:00	筋トレ	リズム 体操	筋トレ	筋トレ	リズム 体操
13:30 14:00		リズム 筋トレ			リズム 筋トレ

ストレッチ 強度：★

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 強度：★★

自重、もしくは簡単な器具を使い
 筋トレを行いましょう！
 家でもできるものばかり！
 ここではみんなで一緒に！



リズム体操 強度：★★★

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！



リズム筋トレ 強度：★★★★

リズムに合わせて筋トレを行います！
 きつトレーニングもリズムに合わせてと
 楽しくできます！
 みんなで一緒にTry！

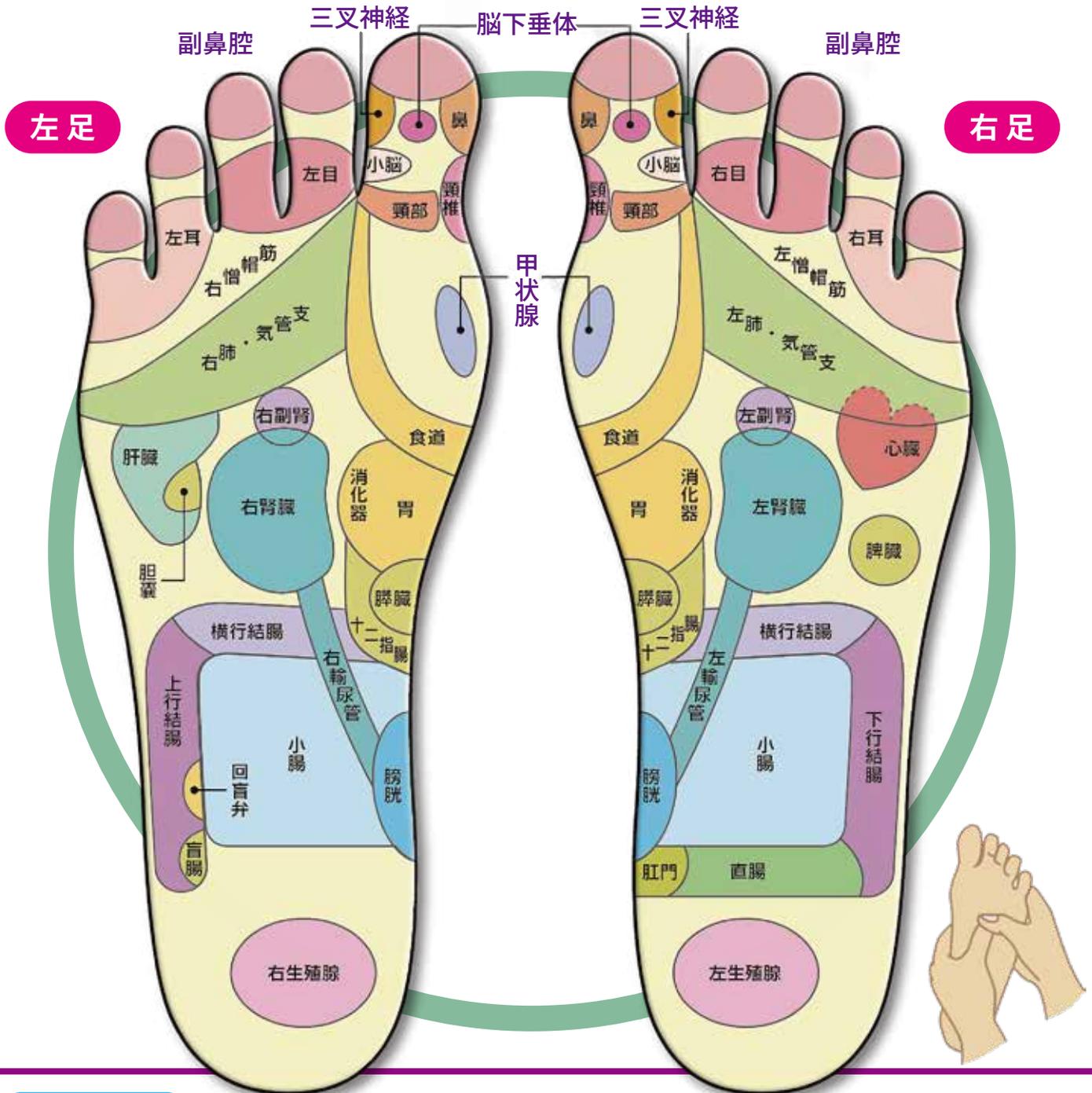
注意

- 参加費は、トレーニング室の利用料金に含まれます。
- 安全上、トレーナーの指示に従ってください。
- 原則5分以上の遅れは、ご参加頂けない場合もあります。
- 状況により、中止・時間を変更する場合があります。

トレーニングだより

足ツボマッサージしてみましょう

足の裏にはさまざまなツボがあります。マッサージすることで体を整えることができます。下記の注意事項を守ってマッサージしてみましょう！



押す？揉む？

足ツボは「押す」も「揉む」も両方効果あり目的によって使い分けるのがベストです。

押す

- ・ピンポイントで押せる
- ・コリの原因点にアプローチしやすい
- ・自律神経を整えやすい

指の腹で3～5秒じんわり押しましょう！

揉む

- ・広い範囲の血流が改善
- ・足の筋肉が緩む
- ・疲労が取れやすい

円を描くようにゆっくりまんべんなく！強すぎない圧で10～20秒！

足ツボマッサージの注意事項

- ・一度に長時間行わない
- ・力を強く入れすぎない
- ・食後30分はおこなわない
- ・お酒に酔っている時はおこなわない
- ・怪我や疾患がある場合は控える
- 発熱している方
- 心疾患のある方
- 腎疾患のある方
- 悪性腫瘍のある方
- 身体のどこかに怪我を負っている方
- 脳出血、脳血栓を起こして間もない方
- 不整脈のある方

正しく効果的にツボを刺激して体調を整えましょう。