



トレ室
から

4月からの筋力コンディショニング

～開催時間、プログラムの変更について～

《開催時間の変更点》

- ・火曜日、木曜日の13:00～のプログラム→10:00～に変更
- ・月曜日～金曜日の15:00～/16:00～のプログラム→プログラム廃止
- ・土曜日の19:30～のプログラム→プログラム廃止

4月以降の筋力コンディショニングは、下記の時間で実施します。

月	火	水	木	金	土
10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:30～
19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	16:30～

筋力コンディショニングプログラム

名称	内容	レベル
転倒予防	加齢とともに減少しやすい、下半身の筋力アップを図ります。足腰の強化をすることで、転倒予防に繋がります。	初級
姿勢改善	体幹や上半身を強化して、綺麗な姿勢を目指します。正しい姿勢になることで、腰痛や肩こりの予防・改善も期待できます。	初・中級
リズムエクササイズ	音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼、代謝アップを目指す方にオススメです。チェアエクササイズを行うこともあります。	初・中級
アイテムトレーニング	ダンベルやチューブ等、アイテムを使用した筋力トレーニングを行います。アイテムの活用方法を習得したい方にオススメです。	初・中級
ひきしめトレーニング	低負荷で回数を多く行い、メリハリのあるボディーを目指します。シェイプアップされたい方にオススメです。	中・上級
バランストレーニング	自体重や道具を使い、バランス能力や筋力アップを図ります。身体の安定性を高めることで、ケガの予防にも繋がります。	中・上級

※体力レベルに合わせて指導いたします。どなたでもお気軽にご参加ください！

3月

一般公開プログラム・スケジュール

生き生きライブ	火曜	9:45-11:45	6・13・20・27
剣道		15:40-18:40	
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	7・14・28 ※21日はお休み
ゲートボール	木曜	9:00-11:00	1・8・15・22・29
アクアビクス		19:00-19:50	
卓球	金曜	19:00-21:30	2・9・16・23・30
剣道	土曜	15:40-18:40	3・10・17・24・31
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	3・17・31
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	4・18
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	11



平昌オリンピックピック閉幕

極寒の中、熱い戦いが繰り広げられ、勇気と感動を与えてくれた平昌オリンピックが2月25日閉幕しました。日本選手団は、98年長野オリンピックを上回り、冬季史上最多13個のメダルを獲得しました。おめでとうございます！ナショナルチームの編成とトレーニングが結果を出したという形ですが、それはさておき、メダルを取った、取らないにかかわらず、力を出し切れなかった選手も含めて、選手個々がベストを目指し上位をねらって練習を積み重ねていった結果を称えたいと思います。

オリンピック連覇、1・2フィニッシュの男子フィギュアスケート、過去のオリンピックをバネに悲願のメダルを獲得した女子スピードスケート、女子スキージャンプ、本当に僅差だった男子スノーボード、とても惜しかった男子ノルディック複合、女子スノーボード、初メダルの男子モーグル、初勝利を飾った女子アイスホッケー、悔しさ残る男子スキージャンプ、注目集まった男女カーリング、女子は初メダル、おっと忘れてはいけません男女ショートトラックスケート、オーエンス社員の斎藤仁美選手は女子で唯一、準々決勝に進出しました。準決勝には進みませんでしたが立派な結果です。そして3月9日から18日まで平昌パラリンピックがスタートします。49カ国・地域から570名のアスリートが参加を決定、アルペンスキー、クロスカントリースキー、バイアスロン、アイスホッケー、スノーボード、車椅子カーリングの6競技80種目で競います。日本からは38名の選手がエントリー。前回大会を上回る7個以上のメダル獲得を目指しています。日本選手の活躍を皆で応援しましょう。個人的には連覇のかかるアルペンスキーとアイスホッケーの戦いに注目しています。



目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926

駒場体育館ホームページ <http://www.komaba-taikukan.jp/>
目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>

京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分

東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き
東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き
バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は100円硬貨が必要です。(返却式)

※祝日はお休みになるプログラムがあります。

詳しくは体育館までお問い合わせください。