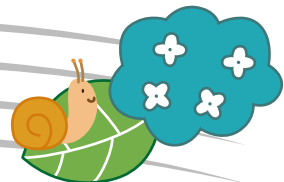


2018年
6月号

駒場体育館だより



トレーニング室から

夏に向けて身体もリニューアル！！ 新しくなったマシンで鍛えよう！

トレーニング室のマシンが5月上旬に全てリニューアルされました。
この機会にぜひ運動を始めましょう。



<有酸素運動マシン>

- ・トレッドミル
- ・エアロバイク
- ・リカンベントバイク
- ・クロストレーナー
- ・エアロクライム



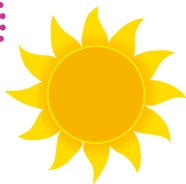
<筋力トレーニング>

- ・マルチプレス
- ・ラットプル・シーテッドロー
- ・バイセップス・トライセップス
- ・アブドミナル・ロウバック
- ・レッグプレス
- ・レッグカール・エクステンション
- ・インナーサイ・アウターサイ



これから熱くなる時期となり、服装も薄着になります。身体のラインが気になる、がっしりとした身体を作りたい。と思う方、今からでも間に合います。
以前のマシンと比べ、より身体にフィットし、より使いやすくなっています。
また、ショートプログラム（筋力コンディショニング、ストレッチ）は、変わらず毎日実施しております。少しでも多くのご利用をお待ちしております！

プールから



熱中症を予防しましょう！



6月に入りいよいよ夏が近づいてまいりました。暑い季節プールで運動をしよう！という方も多いのではないのでしょうか？

プールに限らず、暑い季節の運動で注意して頂きたいことは熱中症です。熱中症は、いつでも、どこでも、だれでもなってしまう危険があります。

熱中症を予防する為には、水分補給が大切です。のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。ミネラルウォーターなどの水よりもスポーツドリンクなど塩分や糖分を含んだもののほうが身体への吸収がスムーズに行え、汗で失われた塩分の補給もできます。過度に摂取する必要はありませんが、適度な塩分補給も予防効果があります。大量に汗をかいた時は、塩飴などで失われた塩分を補給すると良いでしょう。

気温が高い時に運動をする際には、十分な睡眠、こまめな水分補給、適度な休憩を行い、熱中症に注意しながら取り組んで下さい！

一般公開プログラム・スケジュール

6月

ゲートボール	火曜	9:00-11:00	5・12・19・26
生き生きライフ		9:45-11:45	
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	6・13・20・27
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	7・14・21 <small>28日はお休み</small>
卓球	金曜	19:00-21:30	1・8・15・22・29
剣道	土曜	15:40-18:40	2・9・16・23・30
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	2・16・30
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	3・17
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	10

プール休場のお知らせ

定期清掃及び
換水作業の為、
下記の期間
プールのみ
休場いたします。



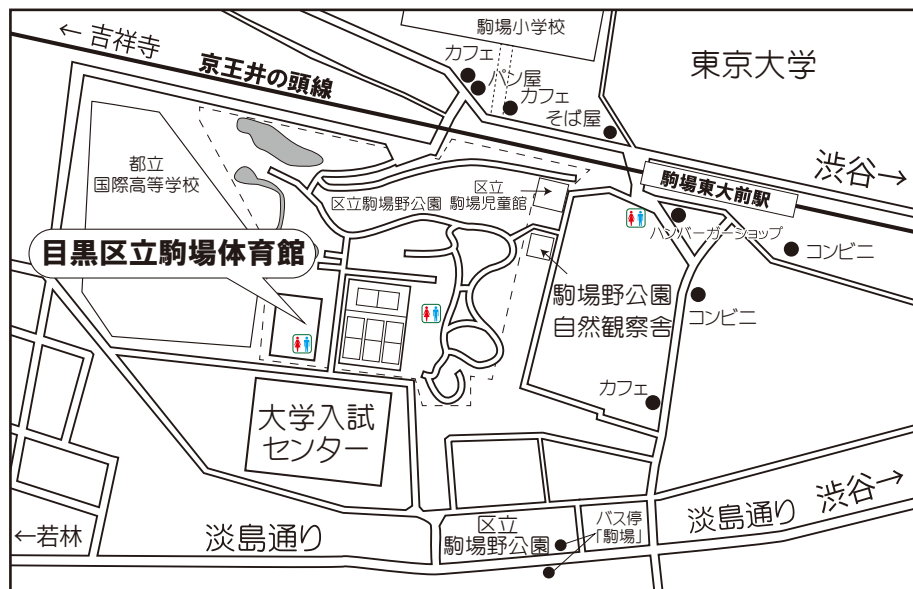
6月25日(月)から
6月29日(金)まで

夏休み期間7月21日～8月24日の
「こどもサポートプラン」
(中学生以下の土曜日プール無料公開)
は、行いません。

6月のイベント

10日 (日)	バスケットボールクリニック 栃木ブルックスがやってくる!
17日 (日)	こまばフェスタ① 体育室 ・タッチ・ザ・ミニバレー ・ニュースポーツフェスティバル ・ヨガ
24日 (日)	こまばフェスタ② プール ・親子水泳教室 ・着衣泳体験会

詳しくは駒場体育館までお問い合わせください。



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-taiikukan.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。