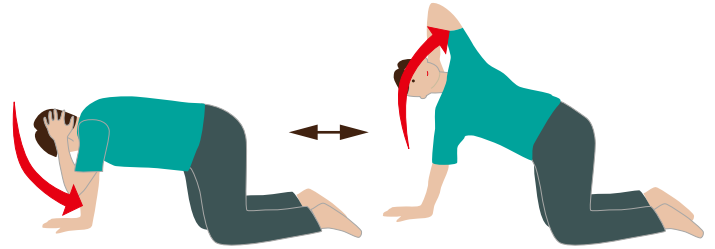
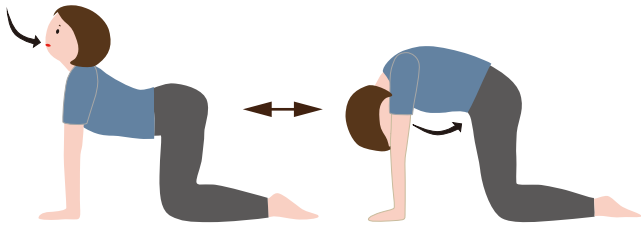


ストレッチから
スタート

自宅でできる簡単ストレッチ ～脊柱～

身体に痛みのある方無理をせずに、マイペースで行いましょう



肩幅に両手、腰幅に両膝をつき、四つ這いの姿勢を作ります。息を吸いながら、両手で床を押して、おへそを覗き込むように、背中を丸めていきます。一度停止をしてから、息を吐きながら、顔を上げ、背中を反らせていきます。背骨をひとつひとつ動かすイメージを持ちながら、交互に繰り返します。
★反る動きでは、お腹の力が抜けないう腹圧をいれておきましょう。

まずは、交互に10回から始めてみましょう！

四つ這いの状態から、片手を頭に当てた姿勢を作ります。息を吐きながら、上半身をひねり、肘を天井に向かってあげていきます。一度停止をしてから、息を吸いながらもとの姿勢に戻しましょう。
同じ方向を連続で行ってから、反対方向を行います。
★肘だけを動かすのではなく、上半身を一緒に動かすように意識をしましょう。

まずは、10回ずつから始めてみましょう！

家族や友達と一緒に楽しく汗を流そう！

おまぼフェスタ

6月21日(日)

プール

親子水泳教室

11:00～12:00

一緒に楽しく泳ごう！

(おむつの取れた3歳以上の未就学児と保護者・プール利用料のみ)



申込制！
5/15(金)～
6/9(火)

着衣水泳体験会

14:00～16:00

服を着たままの浮き方、泳ぎ方、救助法を体験します
(小学生以上・プール利用料のみ)



体育室

6月28日(日)

みんなでミニバレー

9:00～12:00



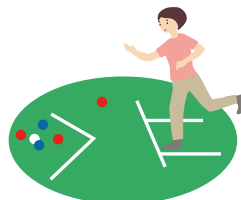
ビニール製のボールを使用し1チーム4名でゲームを行います。お子様や初めての方も楽しみながらプレーすることができます。
(小学生以上・無料)

申込制！
5/15(金)～
6/11(木)

ニュースポーツフェスティバル

13:00～15:00

ミニバレー・ネオテニス・ポッチャ
(小学生以上・無料)



ピラティス 受付開始15:20～

15:30～16:30

初心者歓迎！ゴムのボールやバンドを使って楽しくエクササイズ
(16歳以上・施設使用料のみ)



当日受付！
チケット購入後、
2階で受付を
してください

初夏の過ごし方



新緑が鮮やかになり、風が心地よい季節となりました。

気温が安定して屋外活動がしやすくなる一方で、日中汗ばむ日も増えてきます。

外出する際には、帽子、日焼け止めの使用は必須となります。適度に休憩を取りながら、こまめに水分補給をしていただきますようお願いします。

この季節は生活リズムの変化による疲れが出やすく、自律神経の乱れる「5月病」にご注意ください。決まった時間に就寝、起床する、1日3食バランスよく食べることを実践して、心身ともに健康を目指しましょう。心身が整いましたら、ぜひプールにお越しください。気持ちよくスポーツをして気分をリフレッシュしましょう！

ウォーターエクササイズ前期

5月1日・8日・15日・22日・29日

6月5日・12日（後期は9月より）

金曜日 中学生以上 13:00～13:50

※開始時間にプールサイド集合

アクアビクス

木曜日 中学生以上 19:00～19:50

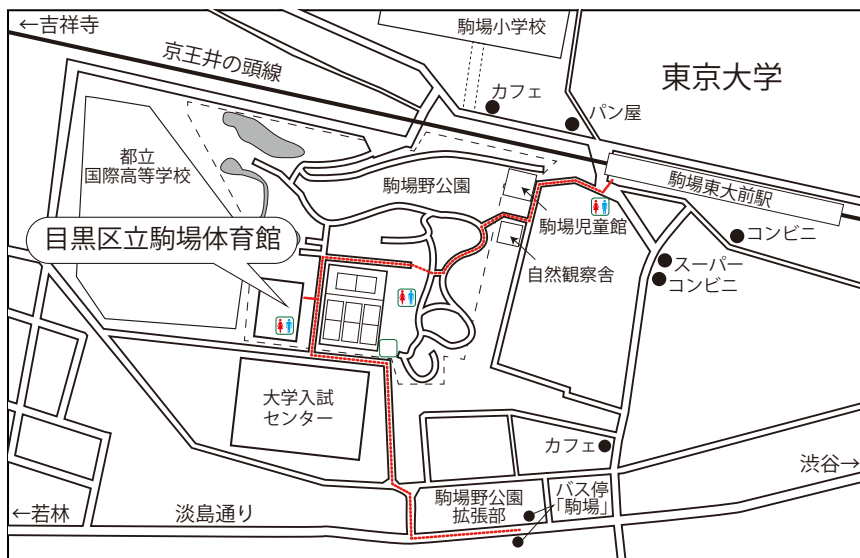
※開始時間にプールサイド集合

水中ウォーキング・ストレッチ・

水中エアロビクスなどを行います

一般公開プログラムスケジュール 5月 ※祝日はお休み

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:00	12・19・26 ※5日はお休み
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	13・20・27 ※6日はお休み
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	7・14・21・28
卓球	金曜	19:00-21:30	1・8・15・22・29
剣道	土曜	15:40-18:00	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	17・31 ※3日はお休み
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-	10



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 <https://www.komaba-taiikukan.jp/>
目黒区ホームページ <https://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
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)