

特集

気軽に行ける 体育館を紹介します！

体を動かしたいけれど、「運動を始めるきっかけがない」「運動の仕方が分からない」などと思っているかたもいるかもしれません。そんなかたにお勧めしたいのが、区の体育館。利用しやすい料金で、健康づくりからマシントレーニングまで楽しむことができます。

今号は、八雲体育館での利用体験を紹介します。

図スポーツ振興課計画指導係 (☎5722-9317、☎5722-9754)



①八雲体育館で体験！

区民キャンパス内にあり、めぐるパーシモンホールや図書館と併設しています。

トレーニング室で 図高校生以上

「運動したいけれど、何からすればいいかわからない」から「本格的に体を鍛えたい」まで、自分に合ったトレーニングをすることができます。

初回者講習で 安心スタート



初めて利用する場合、初回者講習の参加が必要です(窓口または電話で要予約)。スタッフから体育館利用のルールや、トレーニングマシンの使い方などの説明を受けます。

体験したのは「シェイプボディ」曲に合わせて体を動かします。



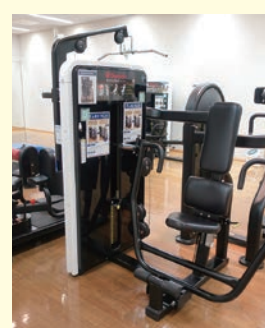
トレーナーに相談しながら 無理なくトレーニング

利用者の目的に沿って、負荷のかけ方や姿勢などマシンの具体的な使い方を教えてもらいます。レクチャーを受けながら、実際に体験できます。



▲リカベンティブイク

マシンは全16種類！



▲チェストプレス

有酸素運動マシン
 ・トレッドミル (ランニングマシン)
 ・リカベンティブイク ほか

筋力運動マシン
 ・ダンベル
 ・チェストプレス ほか

区立体育館の 押しポイント

区立体育館のポイントは、利用のしやすさ、安心・安全であること、そして子どもからシニアまで楽しめるプログラムの豊富さです。22：00まで開館しているので、仕事や学校の帰りにも気軽に立ち寄れます。



point 1

行きたい時に
 ふらっと行ける！



料金は1回300円

トレーニング室(※)と一般公開プログラムは、券売機でチケットを購入して利用します。
 ※定期券(1・3・6カ月)あり

point 2

いつでもトレーニング
 方法を聞いて安心！



トレーニング室に スタッフが常駐

スタッフにトレーニングマシンの使い方などを相談できるので、初心者でも安心して利用できます。

point 3

やってみたかった
 フィットネスを体験！



予約不要の 一般公開プログラム

午前・午後・夜間の枠があり、さまざまな種類のプログラムを予約なしで楽しめます。

図八雲1-1-1 区民キャンパス内
 ☎5701-2984、☎5701-2985

〈施設〉
 体育室、トレーニング室

一般公開 プログラムで

体育館ごとに、特色を生かした一般公開プログラムを実施しています。



夕方以降に開催するプログラムもあるので、仕事や学校の帰りにも参加できます。また、バドミントンや卓球のラケット、剣道の防具は貸し出しも行っています(有料)。詳細は区図(コード②)をご覧ください。



プログラムは全16種類！

プログラムのスケジュールは区図(コード②)をご覧ください。

- ・ゆったり太極拳
- ・パンチングエクササイズ
- ・シェイプボディ
- ・マットピラティス(※1)
- ・音楽体操
- ・リズム体操
- ・バレーボール
- ・卓球
- ・バドミントン
- ・トリム体操(※2)
- ・こども剣道
- ・スポーツ広場
- ・エアロビクス
- ・リラックスヨガ
- ・エンジョイフィットネス
- ※1 体幹を強化し身体全体のバランスを整える
- ※2 ストレッチや簡単な筋トレを楽しむ
- ・親子ふれあいタイム(無料)



魅力的なプログラムが
 たくさんあって
 驚きました

チケットプレゼント

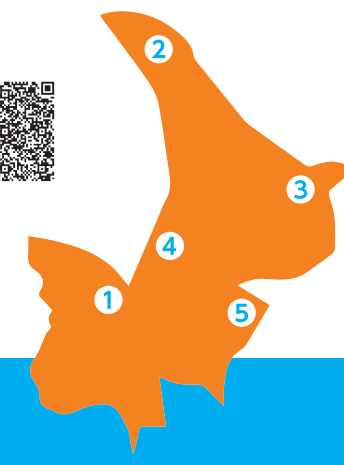
八雲体育館で利用できる利用チケットを20人にプレゼントします。

詳細は5面をご覧ください



区内にある 5つの体育館

区内には、地区ごとに5つの体育館があります。休館日など詳細は、区図(コード③)をご覧ください。



開館時間 9：00～22：00

トレーニング室・一般公開プログラム利用料
 1回300円(16歳以下、65歳以上、障害があるかたは150円)

②駒場体育館

図駒場2-19-39
 ☎3485-7761、☎3485-3926



- 幼児から高齢者まで幅広い年代が参加できる教室やイベントを実施
- 区立体育館で唯一、屋内ランニングコースがある

〈施設〉
 体育室、トレーニング室、屋内ランニングコース、屋内温水25mプール、庭球場、ゲートボール場
 ※設備整備のため、3月10日(月)～19日(水)休業

③区民センター体育館

図目黒2-4-36
 ☎3711-1139、☎3711-2594



- スタジオではヨガ、ピラティス、バレエ、エアロビクスなど豊富なプログラムがある
- 区立プールで唯一、屋外50mプール(夏季のみ)がある

〈施設〉
 体育室、トレーニング室、スタジオ、屋内温水25mプール、屋外50m・幼児プール(夏季のみ)、庭球場

④碑文谷体育館

図碑文谷6-12-43
 ☎3760-1941、☎3760-1943



- 土・日曜日はピラティス、スナッグゴルフ、野球・フェンシングなど親子向けの教室が充実
- 総合型地域スポーツクラブ「スポルテ目黒」の活動拠点。一部の種目は教室期間終了後もスポルテ目黒で継続できる。詳細はスポルテ目黒(☎5768-0064)へお問い合わせください

〈施設〉
 体育室、野球場、庭球場
 ※トレーニング室はありません

⑤中央体育館

図目黒本町5-22-8
 ☎3714-9591、☎3714-9540



- 競技場(左写真)は区立体育館で最も広い
- 区立体育館で唯一、武道場(剣道、柔道、弓道など)とエアライフル場がある

〈施設〉
 競技場、第1格技場(畳)、第2格技場(フローリング)、弓道場、トレーニング室、スタジオ、エアライフル場

他にも区施設として、砧野球場・サッカー場や宮前公園庭球場があります。詳細は区図(コード③)をご覧ください。

他にも、申し込み制の教室・イベントがあります。詳細は4面へ ➡