

2025・3月

碑文谷

NEWS

自律神経のバランスに注意です！

早いもので3月です。3月は体調不良を起こす方、感じる方が多い様です。これは気圧の変動、気温の寒暖差に因り、自律神経のバランスが崩れやすくなっているからかも知れません。そんな時は以下の3点を意識して生活してみてもいかがでしょうか？

- ①朝食を抜かない ②軽めの運動をしてみる(ウォーキング・軽めのランニング・ストレッチなど) ③睡眠環境を見直す→睡眠の質を向上させる *部屋の温湿度 *照明の工夫 *パジャマを変えてみる *安眠グッズを試してみる。世の中の溢れている情報の中から自分に合った安眠方法を模索してみましょう！



自律神経と整えるストレッチ(例)

背、胸、体側を伸ばす



今月の一般公開予定表

| 種目 | 曜日 | 時間 | 対象 | 実施日 | | | | | |
|---------------|--------------|-------------|--------------|-----|----|----|----|----|--|
| 音楽体操 | 火 | 10:00~11:30 | 16歳以上 | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| 剣道(火) | 火 | 15:40~16:40 | 5歳以上未経験者、初心者 | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| | | 16:40~18:40 | 5歳以上経験者、初級者 | | | | | | |
| 卓球 | 水 | 9:00~11:30 | 小学生以上 | 5 | 12 | 19 | 26 | | |
| バレーボール(水) | 水 | 19:00~21:30 | 中学生以上 | 5 | 12 | 19 | 26 | | |
| リズム体操 | 木 | 13:00~15:30 | 小学生以上 | 6 | | 13 | | 27 | |
| バレーボール(金) | 金 | 9:00~11:30 | ※中学生以上 | 7 | 14 | 21 | 28 | | |
| 障害のある方のスポーツ広場 | 金 (第1.3週) | 13:20~15:20 | 障害のある方 | 7 | | 21 | | | |
| なぎなた | 金 | 16:00~18:00 | 小学生以上 | 7 | 14 | 21 | 28 | | |
| 剣道(金) | 金 | 15:40~16:40 | 5歳以上未経験者、初心者 | 7 | 14 | 21 | 28 | | |
| | | 16:40~18:40 | 5歳以上経験者、初級者 | | | | | | |
| バスケットボール | 土 | 18:00~21:00 | ※中学生以上 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| ノルディックウォーキング | 土 | 9:30~11:00 | 小学生以上 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |

※剣道未就学児は保護者同伴 中学生夜間は20:30で終了 バスケットボールは先着60名

3/15 募集開始教室

初心者なぎなた教室 (第1期)

親子エンジョイスports教室 (第1期)〜ちびっこ野球〜

インドアテニス教室 (第1期)

幼児英語トミック(第1期)

フラダンス教室 (第1期)

ベビトレヨガ (第1期)

※教室にお申し込みをご検討の方へ

チラシ、ホームページ等で日程、対象年齢、注意事項等ご確認の上お申し込みをいただきますようお願いいたします。

お知らせです!

新年度より新たな教室が始まります。「フローヨガ」「ダイナミックストレッチ」「自分磨きフィットネス」などです。お楽しみに!!

そして、今まで長い間ダンスの指導をしてくださった「麗花先生」が出産・育児のためお休みになります。麗花先生からご紹介いただいた素敵な講師の方々が教室を担当して下さいますので皆さんよろしくお願いたします♡

【ヒップホップダンス教室】 Shelly(シェリー) せんせい & HIROKI-M(ヒロキエム)せんせい

【キッズJ-ポップダンス教室】 マリ子 せんせい

麗花先生とはまた違ったテイストでダンスを楽しめるはずです! 楽しみですね♪

4月開催教室ご応募分より、教室当落選結果などを送る際のメールアドレスを変更いたします!

himonya-class@b06.itscom.net

お手数ですが、アドレス帳にご登録ください。教室の欠席など連絡もこちらのアドレスで承ります。



目黒区立碑文谷体育館

指定管理者 NPO 法人スポルテ目黒

目黒区碑文谷 6-12-43

TEL: 3760-1941