2025・12月

碑文谷 NEWS

年末年始を乗り切ろう！

イベント目白押しの年末年始は、楽しい反面太りやすい時期です。日常的に運動し代謝の良い体を作ってはいてもマイナスへの振り幅は最小限に抑えたいですよね！

お酒を飲むと食事の量や内容にも自制心が緩み、おせち料理は砂糖が多く使われていたりお雑煮のお餅も糖質多めなので要注意。休暇に入ると体を動かす機会が激減！生活のリズムで血糖値が乱れます。太りやすく、痩せにくい血糖値の乱高下に陥りやすくなります。寒くなると血流が悪くなり皮下脂肪をため込んで体温を上げようとしてしまうという悪循環！！悪いことを羅列しても悲しくなるばっかりです。

前を向いて運動をしましょう！筋トレで大きな筋肉を鍛えます。太もも・お尻・胸・背中の筋肉を鍛え代謝アップを図りましょう。腰や膝が痛くない方はキング・オブ・筋トレ「スクワット」がお薦めです

が　ん　ば　れ　私

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	2	9	16	23
剣道(火)	火	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	2	9	16	23
		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	3	10	17	24
バレーボール(水)	水	19:00～21:30	※中学生以上	3	10	17	24
トリム体操	木	13:00～14:30	小学生以上	4	11	18	25
バレーボール(金)	金	9:00～11:30	中学生以上	5	12	19	26
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	5		19	
なぎなた	金	16:00～18:00	小学生以上	5	12	19	26
剣道(金)	金	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	5	12	19	26
		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	6	13	20	27
ノルディックウォーキング	土	9:30～11:00	小学生以上	6	13	20	27

剣道未就学児は保護者同伴でお願いいたします。※夜間の中学生は２０時３０分までとします。

１２/１５募集開始教室のご案内

エレベーター入れ替え工事期間中のため、普段の教室と開催場所が変更になる場合もございます。また、全て階段をご利用していただきますので２階、３階で開催される教室にご応募予定の方は十分にご理解をいただいた上でお申し込みをいただきますようお願いいたします。

教室以外で館内施設をご利用の方も、工事に伴う騒音、異臭、振動、ほこり等が予想されます。ご迷惑、ご不便をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

スポ・レク教室（第４期）　2/5～2/26（木曜日・全４回）
親子エンジョイスポーツ教室～ピラティス編～（第２期）2/7～3/7（土曜日・全５回）
ミニバレー体験交流会　2/11（水曜日・祝日）
幼児英語リトミック（第３期）　2/18～3/18（水曜日・全５回）
スタンダードヨガ（第６期）　2/24～3/24（火曜日・全５回）

教室日程、内容などの詳細は HP・チラシなどでご確認ください。

年末年始休業のお知らせ

2025. 12. 28～2026. 1. 4　体育館休業

年始は 2026. 1. 5 より通常どおり開館いたします

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