



ご利用あんない

開館時間 9:00~21:00
 月曜日も開館(一般開放のみ)
 休館日:12月30日~1月6日
 今金町字今金435-391
 [発行・問い合わせ]
 教育委員会事務局 0137-82-3488
 担当:西本

今年度は昨年度と比べると積雪も多く、雪かきで体を動かす機会が多かったのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症が日本で初めて確認されてから1年が経ち、これまで総合体育館の感染症対策にご協力いただいたみなさまには改めて感謝申し上げます。

そして4月からは空調設備改修工事のため6月中旬まで休館といたしますのでご理解ほどよろしくお願い致します。

休館期間の利用について

休館期間は全館利用禁止とし、トレーニング室の**インボティ**もご利用いただけません。
 休館期間中の体育館へのお問い合わせについては、教育委員会へお願いします。



休館期間を有効に！

自宅でできる体幹トレーニング★☆☆

少し難易度の高い種目もありますが、毎日少しずつ取り組むことで2か月後のお腹まわりは引き締まっているはずです！！

TRY NOW

ひざ
①膝よせ腹筋 (20回×2)

腹筋の下部をきたえる種目です。
 体の後ろに手をつき、膝を寄せられるところまで胸に近づけましょう。



②バイククランチ (30秒×2)

腹筋の横をきたえる種目です。
 両手で頭を支えながら対角線上の肘と膝をつけるように体をひねりましょう。



③サイドフランク (左右30秒×2)

腹筋の横をきたえる種目です。
 肩の下に肘をつき、肘と足首でバランスを取りながら姿勢を維持しましょう。足を上げると負荷が強くなります。

