# 武道館通信

2021年
8月号

## 8月の教室案内

【月】 チベット健康体操教室
【月】 体が硬い人の為のストレッチ教室
【月】 筋力アップ!! ザ・サーキット教室
【火】 脳トレ＆筋力アップトレーニング教室
【火】 アロマｄｅストレッチ教室
【水】 かんたんエアロエクササイズ教室
【水】 ピラティス教室
【木】 瞑想と呼吸を意識したヨガ教室（午前・午後）
【金】 体が硬い人の為のストレッチ教室
【金】 骨盤調整バランスヨガ教室

### 《 8月休館日のご案内 》

**休館日 ：8月16日（月）**

※毎月第3月曜日が休館日となります

### 《拠点回収日のご案内》

廃食用油　　：8月07日（土）
単一素材ﾌﾟﾗｽﾁｯｸ：8月21日（土）

### 《 お願い 》

感染症予防の為、引き続きマスク着用での入館、手洗い手指消毒の徹底、使用後の除菌等ご協力をお願い致します。

所沢市民武道館

## 7月の武道館

入間郡市柔道選手権大会

スポ少剣西部ブロック大会

所沢市スポーツ少年団選手選考会

読売杯争奪県体予選
寿射会

＊発行＊
所沢市民武道館 ： 指定管理者　シンコースポーツ株式会社　TEL　04-2943-2295　FAX　04-2943-2298
URL　http://tokorozawa-budoukan.com/

# 最近人気のフォームローラーについて

武道館の教室でも利用しているフォームローラーですが、ご存知でしょうか？
基本的には筋膜という全身の筋肉を覆っている薄い膜を
剥がすためのアイテムです。
筋膜を剥がす事で疲労回復やウォームアップ、
クールダウンの効果があり、
血流促進にも効果的です。

## 基本的な使い方

### ①ローラーに身体の一部を乗せる

疲労を感じる部分やほぐしたい部分をローラーに乗せます。そのまま自分の体重のみをかけて、コロコロローラーを転がしてマッサージしていきます。

### ②前後左右に転がす。

ローラーを置いた状態から、一方向だけではなく、
前後左右に転がしましょう。

武道館にて、
絶賛販売中です！！

＊発行＊
所沢市民武道館 ： 指定管理者　シンコースポーツ株式会社　TEL　04-2943-2295　FAX　04-2943-2298
URL　http://tokorozawa-budoukan.com/