

2021

9月

草薙通信



草薙総合運動場インフォメーション
2021年9月1日発行

トレーニング前のInBodyがおすすめです♪



Q InBodyとは何ですか？

A InBodyは台に乗ってハンドルを握るだけで水分・ミネラル・タンパク質・体脂肪などの様々な体成分のバランスを分析して、数値で評価してくれる機械です

3ヶ月分のデータを比較出来るから
トレーニングの効果判定に有用です！

Q 料金は掛かりますか？

A 料金は1回310円です
誕生日月は1回無料で測定できます

Q どんな人におすすめですか？

A 生活習慣を見直したい方
左右上下肢の筋力脂肪バランスを確認したい方
栄養バランスを確認したい方

Q 測定出来ない人はいますか？

A 微弱な電流を流すので
ペースメーカーをご利用の方は測定出来ません

| 測定値 | 性別 | 体成分 | 体脂肪 | 体脂肪率 | 体脂肪 | 体脂肪 |
|------|-------------|------|------|------------|------|------------|
| 41.5 | (17.0~48.0) | 41.5 | 33.5 | 80.9~88.0 | 36.5 | 87.9~94.0 |
| 11.3 | (8.0~14.0) | 11.3 | 10.0 | 88.0~94.0 | 10.0 | 94.0~100.0 |
| 2.85 | (1.8~4.0) | 2.85 | 2.85 | (8.0~10.0) | 2.85 | (8.0~10.0) |
| 7.4 | 7.4 | 7.4 | 7.4 | 83.9 | 7.4 | 83.9 |



理想的な体型を維持しています

筋量が徐々に増えています
標準から高いに近づいています

体脂肪は標準から低いへ

20代 男性
現在トレーニング中

営業時間短縮のお知らせ

静岡県の緊急事態宣言適用に伴い

営業時間を短縮いたします。

期間：2021年8月20日(金)～9月12日(日)

時間：各施設開場時間～20:00

対象：全施設

駐車制限日

| 9月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 曜日 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 南駐車場 | × | × | × | × | | | | | | | × | × | | × | × | × | | | × | | | | | | × | × | | | | × |
| 北駐車場 | | | | | | | | | | | × | × | | | | | | × | × | × | | | × | | × | × | | | | |

施設利用者様へのお願い

- ・受付で検温、体調の確認をさせていただきます。
- ・マスク着用にてご来場いただき、可能な限り着用し、ご利用ください。
- ・大人数での利用は極力お控えください。
- ・大人数での観覧はお控えください。
- ・ご利用前後は、手洗いや除菌剤によるこまめな手指消毒をお願いいたします。
- ・室内は換気を強化しておりますので、上着等で体温調整をお願いいたします。
- ・更衣室ご利用の際は、お客様相互の間隔にご配慮ください。
- ・その他、新型コロナウイルス感染予防および拡散防止に可能な限りご配慮ください。



クイズコーナー!!

陸上競技場前にある写真の器具は気温が高くなると動き出します。何をする器具でしょうか？

答えは10月号で……



開花情報



【撮影日：8月18日 撮影場所 軟式野球場横】

花は初夏（6月～7月）小枝の先端から小型の白い花を多数開花します。

花の形状も面白く、花が咲いた際はよく観察してみる事をおすすめします。

当運動場でも今の季節、サンゴジュの実を鑑賞いただけます。

サンゴジュ（珊瑚樹）は夏から秋に赤く熟す実が出来ます。

赤い実が海の珊瑚に似ていることからサンゴジュと呼ばれています。

生垣として使われる事が多く、当運動場でも道路沿いに何本ものサンゴジュが植えられています。



※ウォーキングマップは硬式野球場受付で配布しています。
ホームページからもご覧いただけます。

Instagram
フォローお願いします



イベント・教室の詳細はホームページをご覧ください

【HP】<http://www.kusanagi-sportscomplex.jp/>

草薙総合運動場

指定管理者：東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体

☎ 電話番号

管理事務所・野球場：054-261-9265（代表）

陸上競技場：054-265-6100

庭球場：054-264-4321

このはなアリーナ：054-208-3121

水泳場：054-261-2263



わたし達はスポーツ振興くじ助成を受けています。

静岡県草薙総合運動場
KUSANAGI SPORTS COMPLEX

※掲載内容は予告なく変更となる場合があります