

# 月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.46

寒い冬を越えて春を迎える3月です。先月はあまり雪が降りませんでした、すごく寒かったですね。  
さて今月のお題はストレッチポールを使った「**ポールストレッチ**」です

皆さんはポールストレッチを行ったことがありますか？

ポールストレッチの効果は、**体の歪みを解消して正しい姿勢を取り戻す**ことにあります。10分程度のエクササイズで、身体のこりを和らげ**身体を本来あるべき状態に戻します**。ポールストレッチ後は体中が柔らかくなり、**床に自分の身体が沈んでいるような感覚**になります。また自分の身体が疲れたと感じた時、どのようにして対処していますか？人それぞれ解消法はあると思いますが、ポールストレッチはいつでも簡単に、自分で自分の身体をリラックスさせることができます。

次の日に体の疲れを残さないようにトレーニングの後には、クールダウンでストレッチを行っていると思いますが、ぜひポールストレッチも行ってみてください。たまった疲れが取れるオススメな道具です！！



## ～お知らせ～

3月の毎週火曜日にはノルディックウォーク教室を開催しています。

3月3日・10日・17日・24日に開催します。

時間は午前10:00～11:30で栄体育館アリーナで行います。

興味のある方は是非ご参加ください。

## ～3月の予定～

### ★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～  
の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10時30分がお休みとなります

### ★ランニングコースが利用できない日

3月1日・7日・8日・14日・15日

21日・22日・28日・29日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

