

# 月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.54

すっかり秋も深まり11月ですね！！早いもので今年もあと2カ月です。

さて今月は「**冬場でのトレーニングの注意点**」についてです。

冬は寒く**体を動かす機会が減少**しがちです。その影響で体重の増加などが起こりやすいです。

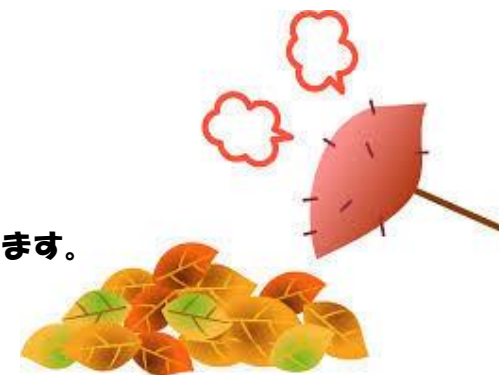
それを防ぐためにトレーニングを行うのですが、注意して欲しい点がいくつかあります。

まずは、**急に運動を始めない**ことです。寒い中、**準備運動もなく激しい運動**をすると体に**相当な負担**がかかってきます。

運動の前には、いつにも増して**しっかり準備運動**を行ってからトレーニングをするのが大事になってきます。

もう一つは**水分補給**です。冬は寒く水分補給を行わないことも多くなりますが体内の水分は減少します。

トレーニングの最中も水分補給は重要ですが、寝起きの時などにも、体内の水分は減少していますのでしっかりと補給しましょう。



## ～お知らせ～

12月7日～11日にかけて栄体育館の**アリーナの照明交換工事**が入ります。それに伴いランニング走路も利用不可になりますのでご確認よろしくお願ひします。

12月14日は**トレーニングルームの照明交換工事**が入りますので**利用時間が変更**になります。

**利用可能時間 18：00～22：00**

となりますのでお間違えの無いようお願ひします。

## ～11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**10：30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

11月1日・7日・13日・14日・15日・21日・22日・23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

