

月刊 栄体育館トレーニング講座！

Vol.69

新年も早くも1ヶ月を過ぎ、2月になりました。これから少しずつ春に向かっていきますね！！

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～

2月のイベント情報

・ピラティス教室

2月5日(日曜日) 10:00～11:30

・ノルディックウォーク教室

2月6日(月曜日)より毎週月曜日 10:00～11:30

・ビギナーボクシング教室

2月12日(日曜日) 10:00～11:30

・マンテーフットサルカップ

2月13日(月曜日) 21:00～開催

～2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。

★ランニングコースが利用できない日

2月4日・5日・12日・19日・25日・26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