

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