

月刊 栄体育館トレーニング講座！ Vol.70

春を迎える3月です。早く暖かくなってくれるとうれしいですね！！
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月のイベント情報

- ・ 3月4日(土曜日)
「フレイクダンス教室」 栄体育館 多目的室
- ・ 3月5日(日曜日)
「ビギナーボクシング教室」 栄体育館 多目的室
- ・ 3月6日・27日(月曜日)
「マンデーフットサルカップ」
詳しくは各要項をご確認ください。

～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。

★ランニングコースが利用できない日

- 3月4日・5日・11日・12日・18日・19日
20日・25日・26日・28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