

# 月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.78

12月になりました。2017年も残すところあと1ヶ月です！ 2017年最後のお題は「**冬場のトレーニングについて**」です。

冬場は、**体温を保つためにエネルギーを必要とするので基礎代謝が上がりやすい時期**です。なので、**脂肪燃焼しやすく、トレーニング効果も高くなる**と言われています。トレーニングをするなかで、**気をつけて欲しいことが3つ**あります。

1つ目が、**必ず準備運動**をして体を温めてから運動しましょう。(ポティリペアは**オススメ**です！！)

2つ目が、**脱水症状**には気をつけましょう。汗をかくと体内水分が失われます。こまめに**水分補給**をしましょう。

3つ目が、**風邪**に気をつけるです。インフルエンザも勿論ですが、**トレーニング後は疲労**して**抵抗力も落ちて**います。

トレーニングの前後は暖かくするのはもちろん、夜寝る時も暖かい格好をして寝るようにしましょう！

しかし、冬は寒さからくる**体の防衛本能で脂肪を溜め込む季節**でもあります。

飲み会も増えてきますので、**体調管理**をしっかりと行いながら、**体作り**を行いましょ！

## ～お知らせ～

### ・栄体育館休館について

**年末年始は栄体育館は休館**になります。最終日は**12月28日(木)**になります。**1月4日(木)から通常利用可能**になります。

休館期間：12月29日(金)～1月3日(水)

### ・小・中・高校生優秀競技者表彰式

**1月7日(日)は会館から15:00まで全館利用が出来ません。**

**15:00以降ご利用可能**となりますのでお間違えのないようお願い致します。

## ～12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

12月2日・3日・9日・10日・16日・17日・24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

