

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.80

明けましておめでとうございます！！2018年も栄体育館トレーニングルームをよろしくお願いいたします。
さて、新年一発目のお題は「**トレーニング後のストレッチ**」についてです。

皆さんはトレーニングをした後にストレッチをしていますか？

トレーニング後にストレッチを行うことで**筋肉の回復**や**筋肉の緊張**をほぐすことができます。
ストレッチを行う上でのポイントは、**反動を使わない・痛みがあるところまで行わない**
ゆっくりと呼吸を行う・リラックスして行うことを意識して行って下さい。

また、**ストレッチポール**などの道具も用いて、ストレッチを行うこともお勧めです！！

トレーニングの疲れを明日に残さぬように
全身をしっかりとメンテナンスをして運動を行なうようにしましょう！！



～お知らせ～

1月7日(日)に「**優秀競技者表彰式及びスポーツ交歓会**」が行われます。
それに伴い、栄体育館の利用時間が変更になります。

変更前

変更後

8:30～22:00 → 15:00～22:00

になりますので、お間違え無いようお願い致します。

～1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

1月6日・7日・13日・20日・21日・27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。