

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.81

新年も早くも1か月が経ち2月になりました。さて、今回のお題は「**脂肪の燃焼**」についてです。

忘年会に新年会、お正月料理の数々と、**年末年始は楽しいことや美味しいものがたくさんあり、正月太り**してしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

脂肪の燃焼には有酸素運動がおすすめです。

トレーニングルームにある器具では**ランニングマシン**や**エアロバイク**、**ステアクライマー**等で行えます。

体脂肪を1kg落とすためには、**カロリーを約7,200kcal**消費しなければならないといわれています。

また、有酸素運動だけでなく、**筋肉トレーニング**を行うことで代謝を上げて、より効率を高めて行うことも重要です。

短期間で効果を出すのは容易ではないので、**長期的に運動を続ける**ことが必要です。

目標に向かって楽しくトレーニングを行いましょう！！

※上記の器具は消費カロリーが表示されるようになっているので、それを参考に無理のない計画を立てるようにしましょう。



～イベント開催のお知らせ～

「ピラティススクール」

日時：2月25日・3月4日・11日・18日（日曜日）

時間：10：00～11：30（受付9：30～）

「ノルディック・ウォーク教室」

日時：3月3日・17日・24日（土曜日）

時間：10：00～12：00

※詳しくはチラシをご覧ください。

～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30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3日・4日・10日・11日・12日・17日・18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