

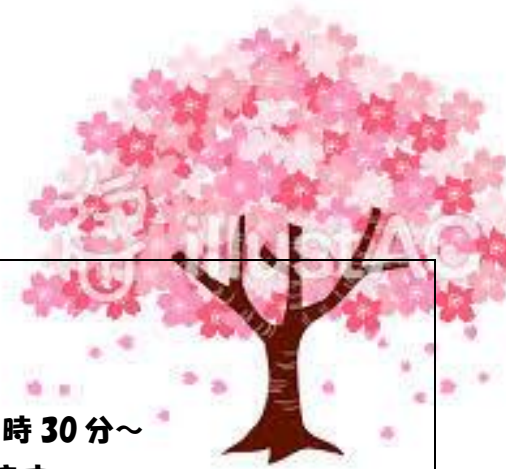
月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.83

新年度も始まり、心機一転頑張っていく4月ですね！！ さて、そんな4月に気をつけたいのが「春バテ」です。

「春バテ」とは、新生活など環境の変化による緊張やストレスに加え、寒暖の差が大きいことから自律神経が乱れやすいこの時期にかかりやすく、「だるさ・けん怠感」、「疲労感」、「気分が落ち込む」などの症状で出るものと言われております。

特に今年は冬の寒さの後、一転して平年より暖かかったことなどから春バテの症状を訴える人が増えているとのことで、より注意が必要です。予防としては、**しっかりお風呂に入り温まる**ことや、**外出時の服装**の工夫を行いましょう。

まだまだ、**気温差が激しい日**が続きますが、「春バテ」に負けず頑張っていきましょう！！



～トレーニングルームからのお知らせ～

トラブルを避けるために、平成30年4月よりランニングマシンの利用を空き状況に関わらず予約ボードに必ず名前を記入してから利用してもらう形としました。記入していない方は利用できません。ルールを守ってランニングマシンをご利用下さるよう、お願い致します。

～4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

4月1日・7日・8日・14日・15日・28日・29日・30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