

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.98



7月になりました。今年ももう半分終わり、夏休みの時期になりましたね。
また、三条でも大雨が降ったり等、油断ができません。
さて、そんな今月のお題は「**水分補給**」についてです。

皆さんは、夏の時期にしっかり水分補給を行っていますか？

夏の時期は、暑く、湿気もあるので汗をかきます。汗をかいた時に**水分と共にミネラル(塩分)**も体から排出されます。

普通の水だと、水分は補給できても、塩分までは補給できません。そのため、一番適していると言われるのがスポーツドリンクです。

また麦茶や、普通の水でも一緒に塩を一舐めするものもいいと思います。

汗が体から出ること、**脱水症状**などになる危険性があります。こまめに、水分を補給し、体内の水分を不足させないことが重要です。
トレーニング時や仕事の時に、脱水症状にならないためにしっかりと水分補給をすることを心掛けましょう！！

～トレーニングルームからのお知らせ～

「栄体育館臨時休館」

7月27日(土)は「さかえふるさと祭り」があり、**栄体育館全館が休館となります。**
お間違えの無いように、お願い致します。



～7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

7月3日・7日・13日・14日・15日・21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

