

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.100

記録的な猛暑の夏から、朝夕と少し涼しさを感じる9月に入りました。
連日の暑さから、身体の疲れを感じている方もいるのではないのでしょうか？

この度**100号**の節目を迎えた月刊栄式トレーニング講座！
今月のお題は「**残暑バテと運動**」についてです！

夏バテは「脱水症状」「栄養不足」「自律神経の乱れ」が主な原因と言われていますが、
8月末～秋の深まる10月頃にかけては真夏の間蓄積された疲労から、残暑バテになる事があるそうです。
スポーツの秋や食欲の秋など、これからの季節を楽しく過ごす為に、体調にあわせた適度な運動を取り入れ、
体調管理に気をつけましょう！

エアコンの利きすぎや、冷たい飲み物・食べ物で体温が下がると自律神経の乱れを招く事があります。
ストレッチや30分程度のウォーキングなど軽めの有酸素運動を行い、身体を温め体調を整えましょう。

ウォーキングやジョギングなどの屋外運動を行う際は、まだ気温の高い日中は避け、気温の低い時間帯やトレーニングルームを利用し、
無理のない運動と、こまめな水分補給を心がけましょう！



～トレーニングルームからのお知らせ～

★トレーニングルーム利用時間について

9月7日は「三條市総合開会式」の開催のため16:00までの
利用となります。お間違えの無いようにお願いします。

9月14日は「全日本フレス」が開催されるため、14:00までの
利用となります。お間違えの無いようにお願いします。

～9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

9月1日・7日・8日・11日・13日・14日・15日・16日
21日・22日・23日・24日・25日・28日・29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

