

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.111

雨の多い、長い梅雨がようやく明けました！皆さまこんにちは！

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をいただきありがとうございます。

体力もすっかり取り戻した方も多いかと思えます。

そこで！少し気にしていただきたいことは**トレーニングの際のフォーム(姿勢)**です！

フォームが崩れた状態でどんどん負荷を上げていくと、

ケガにつながりやすくなってしまいます。せっかくの筋肉の貯金が台無しになってしまうことに…

ぜひ**正しい姿勢**を意識してみてください！

マシントレーニングの他にも、エアロバイク、ランニングマシン等の有酸素運動の際、

おへその下(丹田)に意識を向けて、効率よくトレーニングしましょう！

家事やパソコン作業で猫背が癖になっている方も少し姿勢を気にしてみましょう！

肩甲骨をしっかり動かしながら肩回し！おすすめです！

日常生活でも**正しい姿勢**が意識できると、**代謝UP**につながります！

今年も猛暑！ **こまめに水分補給！冷房を活用！**

新しい生活様式の中で迎えた夏！

マスクと上手に付き合い、対策を取りながら、楽しく乗り切りましょう♪



夏のレジャー！
事故にご注意！

～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

★定期券をお持ちのお客様

休止期間が、定期券の有効期間に該当する場合は、定期券の有効期間を延長させていただきます。

トレーニングルームが再開した際に、スタッフまでお声掛けください。

★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分～、②15時00分～、③19時30分～
毎日3回、上記の時間に行っています。

講習会には10～15分程度のお時間がかかります。

講習後にトレーニングルームの利用を希望される方は、運動のできる服装でお越しください。

お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。(☎0256-45-1150)



ペコ

～～～～～ 8月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(8月)

6日・10日・22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！

