

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.115

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。

冬到来！こたつでぽかぽか温まるのも良いですが、寒い冬こそトレーニングで体温上げましょう！

12月のテーマ！**準備運動と体のケアをしっかりとしよう！**

体が温まっていない状態でのトレーニングはケガに繋がりがやすいです！

下半身と背中に大きな筋肉があります。**大きな筋肉を動かして代謝を上げましょう。**

面倒だからと準備運動を軽視するとケガのもと！

その結果トレーニングをお休みするのはもったいないです！

ウエイトトレーニングは軽い負荷でウォーミングアップ！

マットでのストレッチ、マシンを使つてのストレッチ、**ストレッチの習慣をつけていきましょう！**

メリハリが大切です。トレーニングを頑張ったら、体をほぐして緩める。

疲れを取ることでまた質の良いトレーニングに繋がることが期待できます！

トレーニングとご自身のケアを両立して体をコントロールしましょう。

冬も元気なからだ作りの為に、トレーニングルームご利用ください！！！！



気持ち良く伸びるところで、
ゆったりと呼吸を
繰り返しましょう♪



お鍋で温まろう！
体温 UP！で免疫力も UP！



～～ 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)



～～～～～ 12月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(12月)

5日・6日・12日・13日・19日・20日・26日・27日・29日・30日・31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！

★年末年始の休館

12月29日～1月3日は全館休館です。
ご了承ください。

