

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.116

昨年は例年と違った1年でしたが、多くのご利用をいただきありがとうございました！
新しい生活様式、引き続き新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をよろしくお願いいたします。
2021年、元気に楽しく過ごすためにも、ぜひ栄体育館をご活用ください！
1月のテーマ！**呼吸について**！です。

運動中、普段から呼吸を意識出来ている方もいると思いますが、
あまり意識できていない方も多いのではないのでしょうか？
呼吸を止めてしまうと、瞬発的なパフォーマンスは高くなりますが、血圧の急上昇にもつながります。
健康づくり程度であれば、呼吸をゆったり繰り返しながらトレーニングを行ってみましょう。

力を入れるところで息を吐く。次の動きの準備で息を吸う。

スムーズな動き、体幹部の安定、ケガの予防につながるなど、

呼吸を意識できると、メリットがたくさんあります★

まずは、動きの回数を数えながら行くと自然と呼吸ができるようになると思います！

あまり意識出来ていない方、少しずつ意識して**トレーニングの効率をUP**していきましょう！



起きてすぐ、寝る前、お仕事の休憩中に、
ぐ〜んと伸びて深呼吸！

リラックスの神経
(副交感神経)を優位に！



〜〜 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。
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)



〜〜〜〜 1月の予定 〜

★ランニングコースが利用できない日(1月)

9日・10日・11日・16日・17日・23日・24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！

