

# \*さかたいトレーニングルーム通信\* Vol.119

4月スタート！今年の桜🌸は例年よりも早く満開(^^♪ 暖かく過ごしやすい季節になりましたね！

今月は、「**トレーニングの原則・原理**」をテーマにします！トレーニングの原理や原則を理解して、効率よくトレーニング！理想の体型・目標の体重を目指して頑張りましょう！また、気になる点がございましたら、お気軽に質問してくださいね☆



## ★トレーニングの3原理★

- ・**過負荷の原理**…日常生活以上の負荷をかけなければ筋肉や体力は向上できません！
- ・**可逆性の原理**…筋肉や体力はトレーニングをお休みするとともに戻ります。トレーニングを続けて、筋量や体力を高めましょう！
- ・**特異性の原理**…回数や種目、やり方によってトレーニングの効果が変わります！

## ★トレーニングの5原則★

- ・**個別性の原則**…過去の運動歴や既往症に合わせて、メニューはそれぞれ違います！
- ・**全面性の原則**…全身満遍なく鍛えていきましょう！
- ・**意識性の原則**…どこを鍛えているか？しっかり意識しよう！
- ・**漸進性の原則**…少しずつ、重さや回数を増やしていこう！
- ・**反復性の原則**…継続して行っていくことで効果が出てきます！

## ～～ 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)



## ～～～～～ 4月の予定 ～～～～～

### ★ランニングコースが利用できない日(4月)

10日・11日・17日・18日・25日・27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！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！

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。

