

＊さかたいトレーニングルーム通信＊

Vol.125

秋のお彼岸も終わり、過ごしやすい気温になってきました♪

読書の秋！食欲の秋！芸術の秋！スポーツの秋！みなさんはどんな秋をお過ごしでしょうか？

なかなか遠出ができませんが、その分、気分転換に、お散歩すると新しい発見があるかも？！

今月のテーマは食欲の秋！「**秋の味覚でダイエット♪**」一緒に頑張りましょう★



★きのこ

豊富な食物繊維のおかげで、
便秘の予防や解消が期待できます！
また、旨味成分が多く、調味料による
カロリー摂取を減らすこともできます！

◎ポイント！
ピリ辛調味料で脂肪燃焼！！



★サンマ、鮭など魚類

質の高い脂質・タンパク質により、
美肌や筋肉強化にもつながります！
サンマに含まれるオメガ3脂肪酸は
中性脂肪値を減らす効果が！

◎ポイント！
きのこや野菜と一緒に摂取！
ビタミン・ミネラルを摂ることで
消化を手伝ってくれます！



★フルーツ

食物繊維や水分たっぷり！
デザートやおやつに♪ビタミン・
ミネラルで代謝UPが期待できます！

◎ポイント！
食事の最初に食べると、食べ過ぎ防止
に繋がります！消化スピードを穏や
かにし、血糖値の急上昇も防ぐことが
できます！

～～ 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)



～～～～～ 10月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(10月)

9日・10日・17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！

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。

