月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.101

少し肌寒さも感じるようになり、まさに秋本番♪夏の暑さからも解放されて、運動がはかどりますね♪
スポーツ大会に参加し汗を流される方も多いのではないでしょうか？
なかには、たくさん汗をかいた後のビールを楽しみにしている方もいるのでは？
そこで今月のテーマは『**運動後のアルコール摂取**』についてです。

運動後にアルコールを摂取すると、**筋力や疲労の回復を遅らせる作用がある**ほか、
筋肥大の効果減少、または**脱水症状**になってしまう事があるそうです！

筋力や疲労回復には十分な休養(睡眠)が必要です。アルコールを摂取すると、
眠りが浅くなり**睡眠の質**を下げてしまうようです！
また、疲労した筋肉を回復させる際に分泌される、**成長ホルモンの分泌**を妨げてしまうそうです！
利尿作用もあるため、運動による発汗で身体の水分が減っている状態から、
さらに水分が排出され、脱水症状を引き起こす可能性もあるようです！

運動後のお酒は、ほどほどにした方が良さそうですね♪

※未成年の飲酒は法律で禁止されています！お酒は20歳になってから！

・～・～ トレーニングルームからのお知らせ ～・～・

★フライデーフットサル
日時：10 月 25 日（金） PM9:00～PM11:30 ※受付 PM8:30～
料金：1 チーム 4,000 円（保険料込）
※詳細は、別紙申込書をご確認ください。

ランニングコースが利用出来ない日は、スポーツ大会やイベント等で、
館内及び駐車場が混みあう可能性があります。
ご了承ください。
※ランニングコース利用不可日は右記をご確認ください。

～・～・～・～・～・～ 10 月 の 予 定 ～・～・～・～・～・～

★利用者講習会（事前予約制）
①10 時 30 分～、②15 時 00 分～、③18 時 30 分～
毎日3回、上記の時間に行っています。
講習は 30 分程度です。

★ランニングコースが利用できない日（10月）
3 日・5 日・6 日・8 日・10 日・12 日・13 日・14 日・19 日・20 日・22 日・26 日・27 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！