

月刊 栄体育館トレーニング講座！ Vol.71

桜が見ごろになる4月ですね。

さて今回のお題は「**柔軟性の必要性**」についてです。

体が硬くなるということは、筋肉も硬くなってきます。筋肉が硬く伸ばすことが出来なくなってくると心身の**緊張状態**が続き**リラックス**が出来なくなります。**疲れが溜り**やすくなったり、**肩こり**などにも繋がります。

また、筋肉が硬い状態が続くと**日常生活**や**スポーツ**をしている時などに**ケガ**などのリスクも高くなってきます。防ぐためにはストレッチ等での柔軟性の向上が大切です

スポーツをする前や、した後などにストレッチを行う習慣をつけ体のケアを行いましょう！！



～お知らせ～

「貯筋運動教室」

・下田教室

日時：4月24日より毎週月曜日開催

時間：13:30～15:00

・旧第一中学校教室

日時：5月11日より毎週木曜日

時間：10:00～11:30

～4月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
の三回で時間は40分程度を予定しています。

★ランニングコースが利用できない日

4月1日・2日・8日・9日・16日・23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