

月刊 栄体育館トレーニング講座！ Vol.73

6月に入り、梅雨入り宣言が気にかかる頃となりました。じめじめした暑い日も、さわやかな気分で過ごしたいですね♪
さて、今回のテーマは「**運動と呼吸**」です。

普段、無意識に行っている呼吸ですが、意識したことはありますか？
呼吸には、**鼻呼吸**と**口呼吸**の2種類がありますが、体には**鼻呼吸のほうがよい**とされています。



しかし、運動によって全身の酸素が不足してくると、自然に口呼吸になります。
そのため呼吸が浅くなり、体の全体に送られる酸素量が減ってしまい、
体本来の能力を発揮することができません。

呼吸を意識して、たくさんの酸素を体に取り入れながら、効率よくトレーニングしましょう！

～お知らせ～

「マンテーフットサルカップ」

栄体育館 アリーナ

日時：6月26日

※単発参加型ですのでいずれかの日にちで申込み下さい。

時間：21：00～23：30

6月1日・2日・3日は高校のバスケットの大会があり、駐車場が混雑いたしますのでご理解、ご了承お願い致します。

～6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

6月1日・2日・3日・7日・8日・10日

11日・17日18日・25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