

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.75

8月になりました。暑さをエネルギーに変えてこの夏を乗りきりましょう。

お題は「ストレッチで得られる効果について」です。



健康のために体を動かさなければ…と感じていながら、日々の忙しさでなかなか実行に移せない方も多いと思います。

「ストレッチ」は家でも簡単にできる運動です。

ストレッチで体を柔らかくすることでケガを防ぎ、血流を良くする作用があることから疲労回復を早め、さらに脳の活性化や冷え性対策の効果もあります。

ストレッチはリンパの流れを良くしてくれますので、若々しくハリのある肌を維持するという、女性にとっては嬉しい効果も期待できます。

毎日少しずつでも続けていくことが大切です。定期的にストレッチを行いましょう。

～お知らせ～

- ・毎回大好評のピラティススクールを開催いたします。
7月23日・30日・8月13日・8月20日の**日曜日**です。
会場は栄体育館、多目的室です。
時間は9:30～11:00で行います。
日程を確認の上ぜひ、ご参加ください！！
- ・8月13日・14日・15日はお盆期間のため、開館時間は17:30分までとなります。お間違え無いようお願いいたします。

～8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
8月5日・9日・11日・20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

