

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.108

皆さん、こんにちは！

イベントの中止や延期、外出自粛などで、自宅で過ごすことが多くなるこの頃。
運動不足になっている方も多いのでは？

何もせずに家にいるだけでは、心身の健康を損なってしまうことも・・・。
そんな時こそ、自宅で簡単にできるストレッチや筋トレで体を動かしましょう♪
お天気が良ければ窓を開けて換気ついでに、春の気持ちいい空気を吸いながら
ストレッチで気分転換なんてどうですか？

また、下記のように、あまり道具を使わずに出来る筋トレもあります♪
姿勢に気を付け、無理のない範囲で行いましょう (^▽^)

- 『腹筋』…お腹の筋肉を鍛えます。
- 『腕立て伏せ』…腕と胸の筋肉を鍛えます。
- 『スクワット』…太ももとお尻の筋肉を鍛えます。
- 『背筋』…背中中の筋肉を鍛えます。



◆腹筋◆

息を吐きながら上半身を
起こして、吸いながら元の
位置に戻りましょう！



◆腕立て伏せ(壁腕立て伏せ)◆

下げながら息を吸い、
戻りながら息を吐きましょう！



◆背筋◆

そり過ぎて、腰を痛め
ないように注意しま
しょう！



～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

★トレーニングルーム利用中止について

現在トレーニングルームは新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、
当面の間ご利用を中止させていただいております。
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

★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。
トレーニングルームが再開した際に、スタッフまでお声掛けください。

★トレーニングルーム利用者講習会

現在、講習会と当面の間中止させていただいております。
再開時期については、未定となっております。

※上記に変更がある場合は、HP や掲示物等でお知らせ致します。



～～～ 5月の予定 ～～～

★ランニングコースが利用できない日(5月)

5月1日～20日・26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！

