

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.117

暦の上では大寒を過ぎて、日照時間が少しずつ長くなってきました！嬉しいです～♪

まだまだ寒い日が続きますが、トレーニング時間と共に、休養時間も上手に作り健康効果をアップさせましょう！

今月は、12月から開始した、メニューサポートのご紹介です！

トレーニングはコツコツ継続すると、効果も伴ってきます！自身の理想のカラダづくり、頑張ってみませんか???

コロナウイルスという見えない相手と戦う日々…。ウイルスを寄せ付けない、強くて健康的なカラダづくりをお手伝いします！ご活用ください！

《メニューサポートの流れ》 ※詳細は栄体育館ホームページの「メニューサポート」チラシページをご覧ください。

コース選択

- ・体力向上
- ・ダイエット
- ・筋力アップ

目標設定(例)

- ・腰痛を緩和したい！
- ・ウエストを細くしたい！
- ・疲れにくい体を作りたい！

- ・目的に合ったメニューの作成
- ・体組成の測定

実践！継続！



～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

★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。スタッフまでお声掛けください。

★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分～、②15時00分～、③19時30分～
毎日3回、上記の時間に行っています。
講習会には10～15分程度のお時間がかかります。
講習後にトレーニングルームの利用を希望される方は、
運動のできる服装でお越しください。
お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。(☎0256-45-1150)



ペ
ン

～～～ 2月の予定 ～～～

★ランニングコースが利用できない日(2月)

6日・7日・11日・13日・20日・23日・27日・28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！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！

新型コロナウイルス感染予防対策に
ご協力をいただきありがとうございます。

