

春一番も観測され、すぐそこまで春がやってきました(^_^)わくわく

今月は、**有酸素運動**をテーマにします！栄体育館トレーニングルームには、エアロバイクとランニングマシンがあります！健康維持に効果があると言われます！また、筋トレの後に有酸素運動を行うと脂肪が燃焼しやすいとも言われています！

★ランニングマシン★

腕を振って歩きましょう♪肩甲骨を意識！
おへその下(丹田)も意識します！
ご自身の普段の歩くスピードをイメージ！
効果を高めたい方はいつもより少し大股、
少し早歩きを挑戦してみましょう！



★エアロバイク★

ワット数(ペダルの重さ)は体調・体力に合わせて、
40～50で慣れていきましょう！
回転数は50くらいを目安に！(体調に合わせて！)
膝が伸び切らないところにサドルを合わせ、
漕いでみましょう！
内股、ガニ股にならないよう注意しましょう！



～～ 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)



～～～～～ 3月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(3月)

6日・7日・13日・14日・20日・21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。

