

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.121



6月！梅雨入りももうすぐです！カビや食中毒にご注意ください！

コロナウイルス感染症のワクチン接種が始まりました！接種による痛みや発熱がある場合は運動は中止しましょう！

朝夕と日中の温度差、日よっての気温の変動も大きいです！体調管理をしっかり行いましょう！

まだ体が暑さに慣れていない中で、30度近い気温の日も出てきました！こまめな水分補給を意識しましょう！

今回のテーマは「**無酸素運動**、**有酸素運動**」について。目的に合わせてトレーニングに取り組みましょう！

◆無酸素運動(筋力トレーニング、短距離走など)

- ・短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動。
- ・筋肉を動かすエネルギー源は糖。
- ・**筋肉量アップ**で基礎代謝アップ！

★ポイント⇒自分の限界までしっかりと！

※注意※

高血圧等基礎疾患がある方は健康状態を確認！

ウォーミングアップはしっかり！

◆有酸素運動(ジョギング、ウォーキング、水泳など)

- ・長時間無理なく続けられる強度。軽～中程度の負荷を継続的に。
- ・筋肉を動かすために酸素を使う。
- ・**脂肪を消費**！体脂肪の減少や血圧を下げる効果が期待できる！

★ポイント⇒食後1.5時間経ってからがおすすめ！

※注意

オーバーワークすると活性酸素(老化の原因)が発生！

適度に行いましょう。

～～ 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)



～～～～～ 6月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(6月)

15日・28日・29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。

