

さかたいトレーニンググループ通信

Vol.124

新潟県内に発令されました特別警報も解除され、2週間ぶりに再開をしました！
お久しぶりに運動される方、特にご注意ください！
ウォーミングアップをしっかり行い、少しずつ、回数や負荷を増やしましょう♪
運動の後はクールダウンもしっかり！からだの回復を早めましょう★

肩を回そう!!!

肩甲骨をしっかり意識して、
ゆっくり大きく！がポイントです！
肘で大きな円を描くイメージ♪



ふくらはぎを伸ばそう!!!

目線を少し遠くに、
ゆっくりじわ~っと伸ばします。
呼吸は止めないように、
息を吐きながら伸ばす！



ストレッチポールで背中ほぐし!

左右にゆらゆらと、ほぐします！
様々なストレッチがありますので、
お気軽に池内までお声かけください
(^^♪



〜〜〜 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)



〜〜〜〜 9月の予定 〜

★ランニングコースが利用できない日(9月)

20日・25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！

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。

