

秋！もあつという間に過ぎ去ったのか、早くも冬の匂いが…！！

外での活動が少なくなる方が多いかと思えます！トレーニングルームで汗流しましょう♪

寒くなってくると、体がギュッと縮まりやすいです。背中が丸くなった状態は、呼吸が浅くなる弊害が！！

良い姿勢の意識と簡単ストレッチのご紹介です！

★Good!

- ◎耳・肩・かかとが一直線！
- ◎おへその下(丹田)に意識が向いている。
- ◎胸が開き、目線も高くなる。
- ◎呼吸が入りやすい。
- ◎若々しく見える！



★Bad!

- ×背中が丸くなり、浅い呼吸になる。
- ×ぽっこりお腹になりやすい。
- ×首が前に出ているので頭痛・肩こりの原因にもなってしまいます。



◎ストレッチ

- ♪肩回し
(肩甲骨をしっかりと意識で効果UP!)



- ♪胸開き
(深呼吸も一緒に!)



～～ 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)



～～～ 11月の予定 ～～～

★ランニングコースが利用できない日(11月)

3日・7日・13日・14日・20日・21日・23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。

