

# \* さかたいトレーニングルーム通信 \*

Vol.130

こんにちは!!!

たくさん積もった雪も少しずつ消えて、春はすぐそこですね♪

今回は、健康を支える3本柱の中の休養について! 「自律神経を整えてみましょう!」



2022.3.3 発行

## 健康を支える3本柱!



トレーニングを日々頑張る皆さん!

力を使うのは得意だけど、リラックス苦手な方も多いのでは?

自律神経を整えてみましょう!

- ①深呼吸をして、呼吸数を下げる。(副交感神経にスイッチします!)
- ②1日5000歩以上は歩く。(腸にも刺激! 消化吸収のお手伝い!)
- ③1日7時間以上の睡眠を目標にする。(脳とカラダの休息!)

などなど・・・

まずは自分に合ったものをコツコツ続けてみましょう★

リラックスを出来るようになると、スポーツだけでなく、日常生活のパフォーマンスにも良い影響があるかも?!

鍛えて、緩めて、より良いカラダづくりをしていきましょう!

## 〜〜 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)

3月3日(木)現在、利用できない日はありません。  
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。