

5月とは思えない暑さ・・・

夏が近づいてきました！今始めればまだ間に合います！トレーニング頑張りましょう♪

スッキリきれいな姿で夏を迎えませんか？！

トレーニングも大切ですが、日常にも取り入れたいポイントをご紹介します！

今回は**背中**の**痩せスイッチ**についてご紹介します！

◎痩せスイッチとは？

首の後ろ、脇の下、肩甲骨の周り、心臓、腎臓の周りの5か所に褐色脂肪細胞があります。

熱生産を促し、脂肪を燃やしやすい細胞です。褐色脂肪細胞を刺激することで、体が温まり血流促進→基礎代謝UP→老廃物排出UP→脂肪燃焼しやすい体へ・・・

背中、肩甲骨周りを動かすと痩せスイッチがONされます！痩せ体質に近づきましょう。

◎おすすめストレッチ

★肘を曲げて肩を回します。
肘で大きな円を描くイメージ。
ゆっくり大きく動かしましょう！

★頭の後ろで肘を曲げます。
両方の肘をつかみます。
肘をつかんだまま、左右に倒したり、
体を左右にひねってみましょう。
※痛い動作はストップです！！無理せずに！



〜〜〜 トレーニングルームからのお知らせ 〜

★利用者講習会

9:00～21:00まで随時行っています。

お気軽にご参加ください。

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)



〜〜〜 5月の予定 〜

★ランニングコースが利用できない日(5月)

21日・25日・26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。