

# スポーツセンター トレーニングルームだより



明けましておめでとうございます

本年もよろしく申し上げます

平成24年9月1日から12月末まで臨時休館となっております。この4か月間、外でのウォーキングや他の施設でのエアロビクス、いつもと違う環境でのトレーニングなど、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

場所や環境が変わっても、皆様が変わらずトレーニングに励まれる姿を目の当たりにし、私たちトレーナーの仕事の重みを再確認できたと同時に、それまでが当たり前ではなく恵まれた環境であったことに気付いた4か月でした。

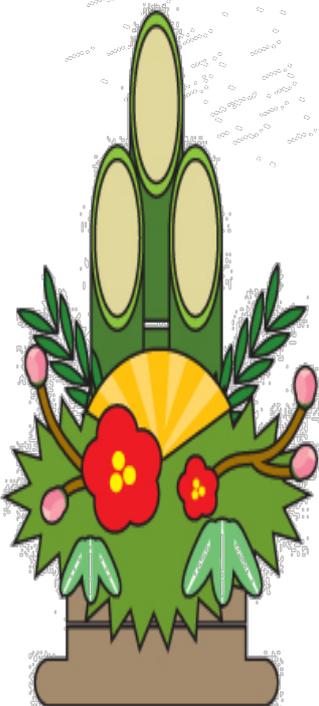
このスポーツセンタートレーニングルームで、皆様と笑顔で再会することができ、本当に嬉しく思います。私たちもこの4か月間で学んだことを忘れずに、これからも皆様の健康の維持・増進をお手伝いをしていきたいと思っております。

このスポーツセンタートレーニングルームが、いつまでも皆様の“元気の源”でありますように…

おかえりなさい、そして今後ともよろしく願いいたします。

NPO法人羽村市体育協会  
スポーツトレーナー 一同

**1月4日(金)よりトレーニングルームは再開いたしました**が、**3月31日まで**は、**午前9時～午後5時**までのご利用となります。



**NEW**

**2月・3月限定！  
新プログラム**

# 青竹エクササイズ

2月・3月の毎週金曜日  
午後2時～2時45分 (45分間)  
定員：当日先着30名  
強度：★★★★☆  
内容：足のマッサージ、青竹踏み、  
ストレッチ

## 【青竹エクササイズの効果】

足裏のツボを刺激し、下腿(ふくらはぎ・すね)の筋群を動かすことで、血行を促進させる効果を得ることができます。

**冷えの気になる  
この時期に是非  
お試しください！**

お問い合わせ NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698  
FAX 042-555-1699