

# スポーツセンター トレーニングルームだより



2014年も残り一ヶ月…。

今年もありがとうございました！

Merry Christmas!  
年末年始休館日  
12月29日(月)  
～1月3日(土)

新年は  
1月4日(日)  
～開館です！

【お問合せ】  
NPO法人羽村市体育協会  
TEL 042-555-1698  
FAX 042-555-1699

## 冬の乾燥はとにかく保湿を！

- ・うがいとこまめな水分補給 …のどの粘膜に湿り気を与えるだけでなく、ウイルスを洗い流す大事な仕事をする。
- ・室内の湿度は 40～60%を！ …加湿器やマスクを使うと鼻やのどの粘膜が守られるので呼吸が楽になるだけではなく、ウイルスそのものの対策にもなる。
- ・ぬる湯にゆっくり浸かる …熱い湯だとかえって身体に負担がかかるので、ぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくり入ることが、肌へ刺激が少ないだけでなく、リラックスすることで疲労物質も排出され、血液循環も良くなる。

# 今年豪華2本立て!!

第1弾

12月21日(日)

14:00~15:00

クリスマスバージョン

エアロビクス3

定員:60名

第2弾

12月28日(日)

14:00~15:30

年忘れ

スペシャルエアロ

定員:50名

Welcome!

仮装などなど  
大歓迎!!

平成27年1月4日  
も日曜日♡来てね!!

※時間と定員が、それぞれ異なりますのでご注意ください!!

場 所：羽村市スポーツセンター2階 トレーニングルームスタジオ

対 象：中学生以上の方

参加費：市内在住・在勤の方 大人 100円 中学生 50円

市外の方 大人 150円 中学生 70円

持ち物：トレーニングウェア、室内用運動靴、ふたつきの飲み物、タオルなど

受 付：チケット購入、または回数券をお持ちのうえ、着替えを済ませ、スタジオにて受付をされた方から先着順となります。



