

9月

スポーツセンター

トレーニングルームだより



お知らせ



9月19日(月・祝)、22日(木・祝)は
通常通り開館しております!



簡単トレーニング

血行良くして疲れやむくみ解消

足を動かして足裏をほぐし、心臓のポンプ機能を活性化させることによって、全身の血行が良くなります。そのために足裏を柔軟にしましょう!

タオルギャザー

イスに座り、足元にフェイスタオルを用意し、端から足の指でタオルを手前に引き寄せます。(反対足も同様に。)足裏が硬いと、この動作は難しいものです。繰り返すうちに足裏がほぐれ、また足裏やふくらはぎ周りの筋肉もついていきます。



ゲー・チョキ・パー

足指じゃんけん

足の指で、ゲー・チョキ・パーとじゃんけんをします。チョキやパーなどの動作は特に難しいものです。慣れないうちは手でサポートをしてもOK。足の指を動かそうとすると、自然と足裏もほぐれます。

ダイエット教室

～美Body計画～

！ 運動&ダイエットの知識を身に付けて、美しいBody作りをしませんか？

日 時 平成28年10月14日～12月2日

毎週金曜日(全8回) 午後2時～午後3時

※10月14日、11月11日のみ午後2時～午後3時15分

場 所 羽村市スポーツセンタートレーニングルームスタジオ、第1会議室

対 象 65歳以下の男女

定 員 先着20名

参加費 市内在住・在勤の方 800円 市外の方 1200円

(第1回目に現金回収致します)

内 容 講義、有酸素運動、ステップ、筋力トレーニング、ジムの利用など

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、タオルなど

申込み 9月1日(木)～9月30日(金)の午前9時～午後4時までに

氏名・電話番号・住所(在勤の方は勤務先)・年齢をご記入の

うえ、電話・FAX・Eメール、またはトレーニングルーム

直接のいずれかでお申込ください。

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 090-2170-7009 FAX 042-555-1699

Eメール taikyou-m@sage.ocn.ne.jp