

4月

# スポーツセンター



## トレーニングルームだより

今月より

### 個人使用料金・ 使用時間が変更になりました

【新料金】

ジム	大人	市内	150円
		市外	220円
スタジオ	大人	市内	150円
		市外	220円
	中学生	市内	70円
		市外	110円

■ジム・スタジオ個人利用共に  
入室時間から退室まで2時間

■各スタジオプログラムの1時間前  
から受付開始

■150円と70円の回数券が1階  
事務室で販売

※何か不明な点等ございましたら  
トレーナーまでお願いします。

## お知らせ

4月30日（月・振休）開館しています

ぜひお越しください♪

## 新人トレーナーが入ります！

以前臨時で5ヶ月程働いていました。

今回縁あって、4月よりトレーナーとして働くこと  
になります。ほそやまだれな  
**細山田玲奈**です。

今まで全く違った分野の仕事をしていたため、皆さん  
と一緒に勉強しながら楽しく仕事が出来たらと思っています。  
宜しくお願いします。

## お問い合わせ

NPO法人羽村市体育協会

電話

☎ 042-555-1698

FAX

☎ 042-555-1699

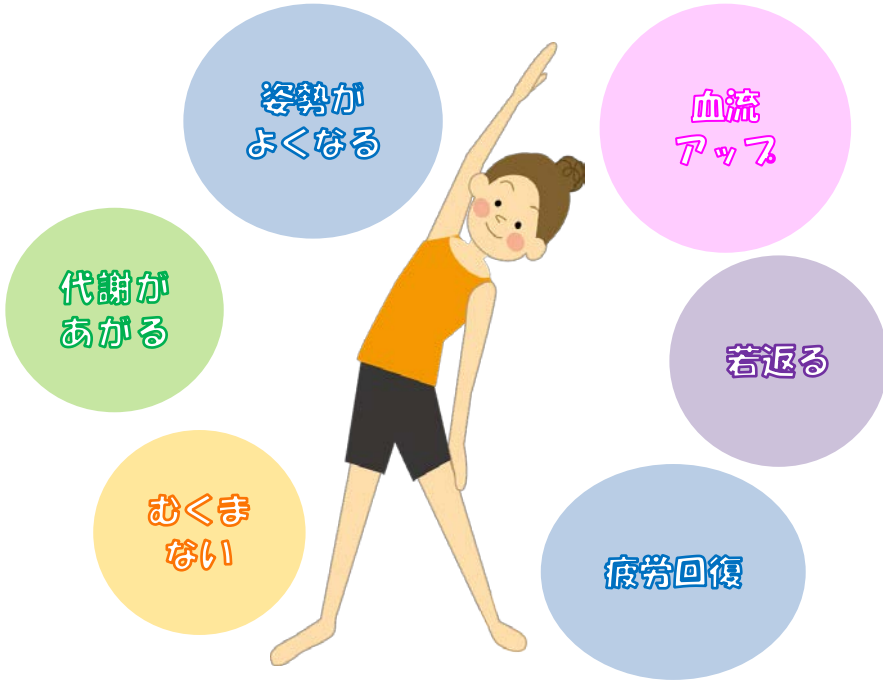
E-mail

✉ taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

痩せ体質に！不調も解消！

# ストレッチ習慣を始めよう

【筋肉が柔らかくなると体の各部にいい影響が出る！】



【ストレッチ効果を高めるポイント】

1. 呼吸をとめない
2. お風呂上りがGOOD
3. 痛気持ちいいところまで伸ばす
4. リラックスした姿勢で行う
5. 少しずつでも毎日続ける

ストレッチを習慣にすると・・・

- ★硬くなっていた筋肉がゆるんで、関節の可動域が広がる
- ★体を動かすのが楽になって歩幅が広がり、動きが大きくなる
- ★運動量が増えて血流もよくなって代謝が上がる
- ★太りにくい体質になる

## イスを使って簡単ストレッチ

### 前屈ストレッチ

>>ももの裏側・ヒラメ筋・腓腹筋



イスに腰かけ左脚を伸ばしかかとを立てる。

左ひざの少し上に両手を置き、体を前に倒しながら両手に体重をかける。脚を入れ替えて反対側も行う。

一般的なストレッチ



体が硬いと...

- ひざが曲がる
- 上体が倒せない