



## 正月太りをぶっ飛ばそう!

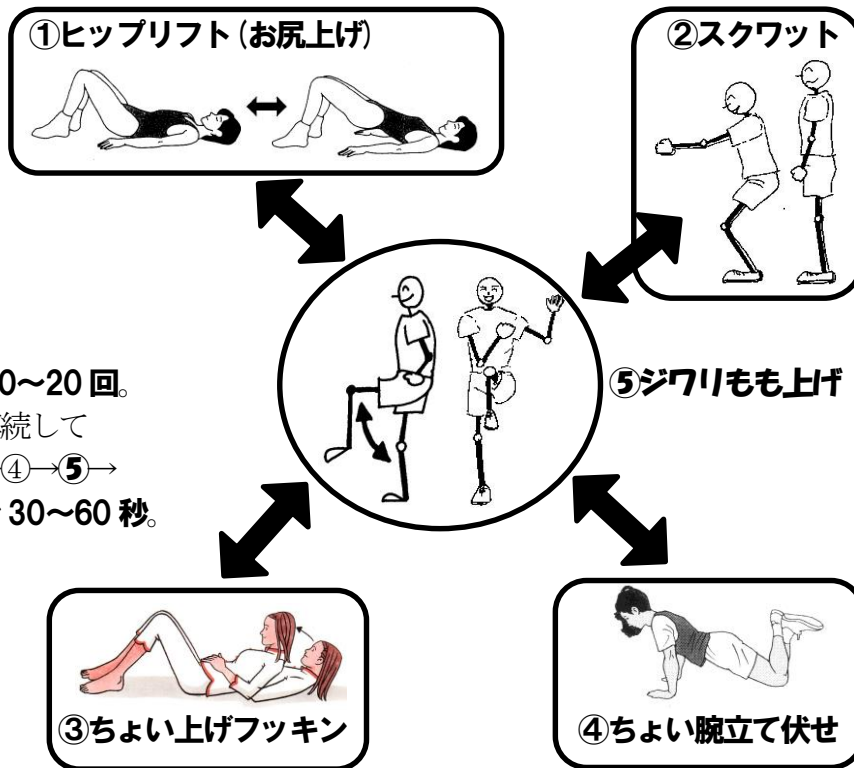
12月(11月?)からの忘年会～クリスマスシーズンを乗り越え、新年会シーズンを迎えています。皆様、ご機嫌はいかがでしょう? 体調はいかがでしょう。家庭や仕事などなど、何かと忙しいこの時期、つい自分のカラダのケアを怠りがちだったりします。気が付くとカラダのどこかに痛みが出たり、体型に緩みが発覚したりして・・・

今回お勧めの運動は、余計なお肉を撃退し、太りにくく痩せやすいカラダづくり! という内容です。題して、『筋トレ de カラダすっきり! 2017 新春バージョン』

余分な脂肪を減らすために、まず必要な事は食生活の見直し。同時に欠かせない運動は、「有酸素運動」つまりウォーキングやジョギング。

でも今回は、室内でできるという意味で「筋トレ」。サーキット方式を採用することで、筋肉を鍛えながら脂肪燃焼効果も狙えます。

◀すずめ方▶ ①～④の筋トレは各10～20回。各種目の間に⑤をはさんで、休まず連続して行います。①→⑤→②→⑤→③→⑤→④→⑤という順番です。⑤はゆっくり動作で30～60秒。以上を、～3セット繰り返します。回数と時間に幅があるのは、自分に合わせて、ラク過ぎずキツ過ぎず! にできるようにです(^v^)  
 では、Good Luck!



## 1月の予定



【利用講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

- 14:00～15:30／11(水)・17(火)・26(木)・31(火)
- 19:00～20:30／6(金)・13(金)・18(水)・25(水)

★受講料／¥300 \*小真木原・櫛引・羽黒の各体育館のトレーニングルームも利用できる共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

- 4(水)・20(金)／19:00～20:30

★受講料／¥300

\*中学生以下は資格取得者と同伴で利用できます。



【教室／(公財)藤島文化スポーツ事業団】

- すっきりしよう教室 《第2・4火曜 10:00～11:00》  
 : 10(火)・24(火) \*自由参加¥100;【会場】藤島体育館
- 東栄さわやか教室 《第1・3木曜 14:00～15:00》  
 : 5(木)・19(木) \*自由参加;【会場】東栄活動センター
- 八栄島さわやかストレッチ 《第1・3木曜 10:00～11:00》  
 : 5(木)・19(木) \*自由参加;【会場】八栄島活動センター
- 渡前さわやか教室 《第1・3金曜 14:00～15:00》  
 : 6(金)・20(金) \*自由参加;【会場】渡前活動センター

【休み】

- 藤島体育館：年末年始休館 12/29(木)～1/3(火)
- トレーニングルーム：12/29～1/3, 毎週月曜,
- 屋外施設(グラウンドゴルフ場、テニスコート)  
 : 現在冬期間の休場中(3月まで)