

## 運動会…夏…! 体の準備は…?!

今日から準備しましょ！ 運動会で怪我なく動けるカラダを！ すっきりボディで夏を迎えるために！  
 今回は、筋トレでカラダ改造・改善を目指しましょう！

トレーニングする部分は3カ所。

体幹部 (①腹筋・②背筋) …

体の要の腰部を安定させ、手足が動きやすくなります。ウエストすっきりの効果もあり。

③脚 (太もも) …

走る・跳ぶ・踏ん張るために重要な部分。

体全体の引き締めにもここを鍛えるのは必須！

「Aコース」・「Bコース」用意しました。

《やり方》 ＊コースはお好みで選びます。

◆回数…10回。左右がある種目は合計20回。

10回やって「ちゃんと疲れる」程度。

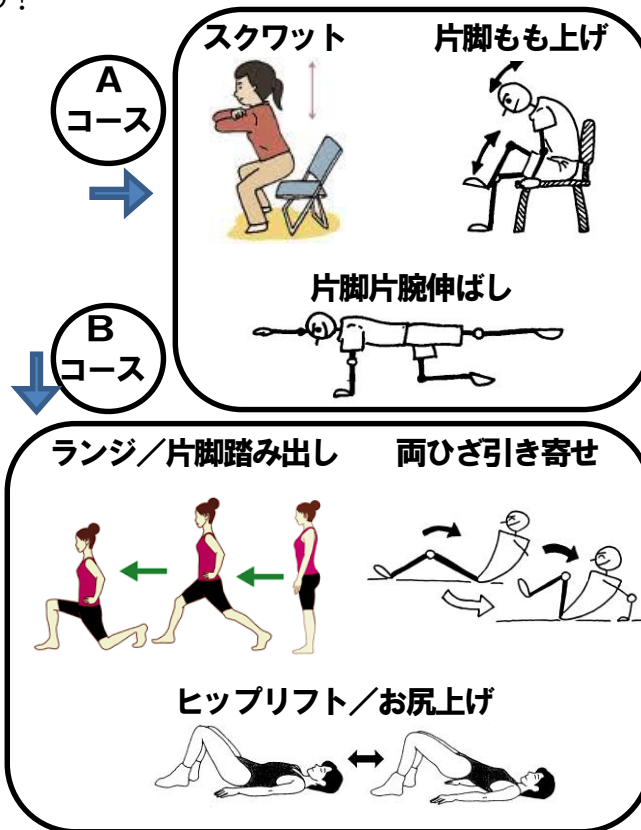
◆3種目休まず続けて行い1セット。筋肉が慣れてきたら、セット間に1分休んで3セット。

「楽過ぎず、苦し過ぎず」の程度でドーズ！

◆2日に1回のペース。

どう動けば良いのか分からない場合は、藤島トレーニングルームへ。「たより見て来た」と一言お願いします。では、Good Luck!

さてさて過ごしやすい気持ち良い5月。  
 ★市民運動会★まで1ヵ月！ 体の準備はいかがでしょう？動けるカラダ？  
 ★夏・サマー★まで2ヵ月！ 体の準備はいかがでしょう？魅せるカラダ？  
 「いやいや、これからだろ！」なんて考えていたら、あっという間に運動会来るし、夏なってしまうっ(笑)



## 5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

●14:00～15:30/1(火)・15(火)・23(水)・29(火)

●19:00～20:30/11(金)・16(水)・25(金)

★受講料/¥300 ＊小真木原・榊引・羽黒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

●2(水)・18(金)/19:00～20:30

★受講料/¥300 ＊中学生以下は資格取得者同伴で利用可

【行事】

●ふじの花まつり：12(土)・13(日)

【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》  
 : 8(火)・22(火) ＊自由参加¥100；【会場】藤島体育館

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00～11:00》  
 : 10(木)・17(木) ＊自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室《第1・3木曜 14:00～15:00》  
 : 10(木)・17(木) ＊自由参加¥100；【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室《第1・3金曜 14:00～15:00》  
 : 11(金)・18(金) ＊自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

\*第1週は祝日により今月のみ第2・3週の開催です

【休み】

●藤島体育館・本館部分のみ：28(月)＊館内清掃のため

●トレーニングルーム：毎週月曜