

冬、雪の季節がやってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？ これからの数か月、体を動かさなくなる人たちが増えます。あちこち弱るし、余分なお肉が増えてきます。季節的に日照時間が減るので、気持ちの面でも良くない影響が現れやすくなります。肉体的にも精神的にも体調を整えておくために、調子よくするために、冬の時期意識して体を動かすことはとてもお勧めです。藤島体育館2階の周回コース（無料）で歩いたり走ったりも良いでしょう。トレーニングルームで汗を流すのも体にも心にも気持ち良いでしょう！ なんだ、さっそく行ってみっか！

## 藤島体育館トレーニングルームで 冬の体調不良・運動不足をぶっとばそう！

### 藤島トレーニングルーム何がある？できる？

- ◆**有酸素運動** / 歩く、走る、自転車、ボート、階段上りマシン  
⇒ 脂肪燃焼、血圧・血液改善、ばてない体作り、いい汗かけます！
  - ◆**筋力トレーニング** / 脚・腹・上体の筋トレマシン、フリーウェイトなど  
⇒ 腰やひざの痛み軽減、姿勢改善、きれい・かっこいい体に！
  - ◆**柔軟性運動** / ストレッチなど  
⇒ 腰やひざの痛み軽減、姿勢改善、しなやかな体
- そして◆**スタッフ(職員)**…何もわからなくても大丈夫。相談に応じます。

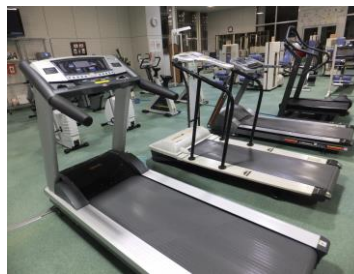
**利用するには？** …… 利用資格が必要ですので、講習会を受講します。

以前受講したことがある方はすぐ利用できます。

- ① **1回券** ¥310 ② **回数券** ¥3,100 ③ **年間パス** ¥6,200 のいずれかの料金で利用。高校生はその約半額。中学生は約1/3の料金です。

**利用時間は？** 火・木…10:00～21:00 水・金…13:30～21:00 土・日&祝日…9:30～12:30, 13:30～17:00

自分の目的にあった運動がきっと見つかります。疲れたカラダも心も、スッキリ！



## 12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 / 5(水)・18(火)・26(水)

●19:00～20:30 / 7(金)・12(水)・28(金)

★受講料 / ¥300 \*小真木原・櫛引・羽黒の各体育館トレーニングルームとの共通利用資格です。

**【利用講習会／フリークライミング】** 対象：高校生以上

●5(水)・21(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



**【通年教室／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》

: 11(火)・25(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》

: 6(木)・20(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》

: 6(木)・20(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》

: 7(金)・21(金) \*自由参加¥100; 【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(土)～1/3(金)

●トレーニングルーム：毎週月曜, 12/29～1/3

●屋外施設(グラウンドゴルフ場・テニスコート)

: 冬期休場 12月～3月