

冬こそチャンス！実は冬は痩せやすい説も

あけましておめでとうございます 本年も藤島体育館をよろしくお願い致します
 「一年の計は元旦にあり」と昔から申しますが、皆様2018年の目標や挑戦することは
 考えましたか？設定し、達成する体験はとても大切です。何でも構わない。他人と比べず
 自分なりで良いのです。その一つにいかがですか？「今よりも健康なカラダを目指す」！

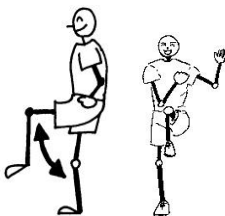
そのために、サーキット・ウェイト・トレーニング！筋肉を丈夫にしながら脂肪を燃や
 す一石二鳥効果のあるプログラムをお勧めします。実は一年前このたよりでCWTを提案
 しました。手軽に家でもできる運動と考えると、やはり今もCWTを皆様に推したい。
 題して、『筋トレ de カラダすっきり！2018 新春版』

《おすすめ方》 4種の筋トレを休まず連続して、
 ①→④→②→④→③→④という順番で行います。
 ①②③の筋トレは各10～20回。④は30～60秒。

以上を3セット繰返す。
 各種目ゆっくり動作で
 丁寧に行いましょう。
 自分の体調に合わせて
 ラク過ぎずキツ過ぎず
 な程度で！が大切。


筋力アップは、腰や膝
 痛の予防・改善に良い
 ですし、太りにくく瘦
 せやすいカラダ作り
 に効果的。それを連続
 して行うことは有酸素運
 動になり脂肪燃焼それに血管、心臓にも良い効果
 をもたらします。詳しくはトレーニングルームへGO！
それでは今年も、Good Luck！

④じわりモモ上げ



効果／腸腰筋
 ◆背すじ良く、ひざは
 股関節の高さまで。
 ◆余裕あればひざに
 肘を近づける。

①ランジ（踏み出し）



効果／太もも・お尻
 ◆踏み出した脚のひざ
 は爪先より前に出ない

②ヒップ・リフト（お尻上げ）



効果／腰・お尻・円背予防
 ◆ひざは直角より深めに曲げて
 ◆腰は反らないように

③ニーto チェスト（ひざ引き寄せ）



効果／腹
 ◆片脚交互に引き寄せ
 余裕あれば両脚一緒に引き寄せ

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
 ●14:00～15:30／10(水)・16(火)・24(水)・30(火)
 ●19:00～20:30／5(金)・12(金)・17(水)・24(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
 ●10(水)・19(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》
 : 9(火)・23(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》
 : 4(木)・18(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》
 : 4(木)・18(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》
 : 5(金)・19(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(金)～1/3(水)
 ●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）
 : 冬期間の休場（12月～来年3月）