
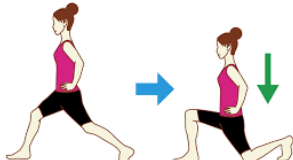

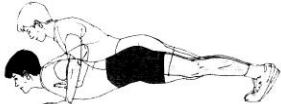

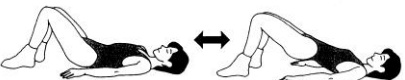
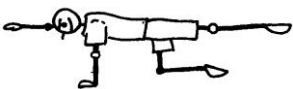


2月に始める 筋トレ／春に 花咲くために

カラダ元気ですか？ なまっちはいませんか？
 「あちこち凝り固まって…」、「弱ってる気がする…」
 そんな不調を感じているあなたにお勧めしたい！
 筋肉を再生させましょう！元気を取り戻しましょう！
 元気な筋肉は、①カラダの動きが軽やか ②体内の
 循環が良くなりすっきり ③基礎代謝量アップで痩せ
 やすいカラダ …とイイこといっぱいです。
 運動不足になりがちな冬のこの時期に筋肉を刺激し、
 カラダもココロも軽やかに明るく、春を迎えましょう！

【内容・すすめ方】各グループから1種目選択し、A・B・C合計3種目のトレーニングです。
 それぞれ10回ずつ。1回の動作はゆっくり（約6秒）。「3種目各10回」を1日1セットを毎日。
 慣れてきたら、回数を増やします（多くて18回）。さらに慣れてきたら、セット数を3セットまで
 増やす。その際は、毎日ではなく1日おきでオッケー。「楽過ぎず、苦し過ぎず」の程度でドーゾ！
 具体的にどう動けば良いのか知りたい方は、藤本トレーニングルームへぜひお寄りください。


A グループ 効果：脚	<p>① スクワット </p> <p>② 前後開脚スクワット </p> <p>③ ジワリもも上げ </p>
B グループ 効果：胸 二の腕・体幹	<p>① 腕立て伏せ </p> <p>② ひざで腕立て伏せ  ＊手は肩幅よりやや広め</p>
C グループ 効果：腰 お尻・体幹	<p>① ヒップリフト／お尻上げ </p> <p>② DPR／片脚片腕伸ばし  ＊腰の反り過ぎ注意</p>

2月の予定

利用資格講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

- 14:00～15:30／2(火)・17(水)
- 19:00～20:30／5(金)・17(水)・26(金)
- ★受講料／¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームと共通利用資格です。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

- 3(水)・19(金)／19:00～20:30
 - ★受講料／¥310 ★中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。
- 

健康運動教室／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》
 : 9(火)・16(火) ＊自由参加¥100；【会場】藤島体育館
- リラクスパ体操 《第2・4火曜 14:00～15:00》
 : 9(火)・16(火) ＊自由参加 月¥250；【会場】ぽっぽの湯
 ＊上記2教室は第4火曜祝日のため第3火曜に開催です。
- 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

- トレーニングルーム：毎週月曜／定休日
- グラウンドゴルフ場、テニスコート：冬季休場(～3月)