

中央体育館だより



トレサポ！

中央体育館では、初心者の方でも安心してトレーニング室を使えるよう「トレサポ！」をおこなっています。

「トレサポ！」とは、トレーニング機器の使用方法や、トレーニングの基本(実施回数や負荷調節)などをトレーナーが指導し、安心して運動を継続していただけるようサポートするものです。

運動を始めたいけどなにをしたらいいのかわからない、トレーニングマシンの正しい使い方を知りたい、いつもやってるこのトレーニング合ってるの？など、トレーニングに関する疑問にお答えします。実施日には、中央体育館トレーナーがトレーニング室に30分在室しますので、お気軽にお声かけ下さい！

●実施期間

令和8年6月～令和9年3月(予定)

●場所

中央体育館 トレーニング室

●日時

平日 営業時間内で30分

月に4～5回程度実施

※詳しい日程は館内掲示・SNS・ホームページ
「トレサポ！」予定表にてご確認ください。

●参加費

無料(トレーニング室の利用料が必要です)



休館日のご案内

9月の休館日は、**24日(木)**です。

※21日～23日が祝日のため翌日の24日となります。

お間違いのないようご注意ください。

スポーツ教室募集のお知らせ

「夜ヨガ中級」

ヨガ中級者向けのプログラムです。
4月からの初級クラス参加者は優先的に参加可能です。

- ◆実施期間 10/8～1/21
木曜日 全15回
- ◆時間 19:30～20:30
- ◆料金 15,000円
- ◆定員 30名
- ◆対象 18歳以上
- ◆講師 川路先生
- ◆募集期間 9/1(火)～9/15(火)

「あさトレ後期」

65歳以上の方を対象とし、ストレッチや簡単な筋トレ、有酸素運動、レクリエーションなどをおこないます。

- ◆実施期間 10/16～12/4
金曜日 全8回
- ◆時間 10:30～11:30
- ◆料金 500円/回
- ◆定員 12名
- ◆対象 65歳以上
- ◆講師 中央体育館トレーナー
- ◆募集期間 9/1(火)～9/15(火)

今月のエクササイズ

むくみ改善！ふくらはぎのストレッチ



ストレッチのポイント

- ・伸ばしている部位を意識
- ・正しいフォームを維持
- ・呼吸を止めない

立って脚を前後に開きます。踵を床の方に沈めて足首を曲げてください。
ふくらはぎが伸びているところで15秒～30秒キープします。

