

HPへアクセス



twitter

facebook

### ちょこっとお知らせ

アクシスの前でお弁当を販売します。4月11日から販売開始となります。日替り弁当は500円から販売。近隣の方に知ってもらうためプレ販売は6.7.8日です。新潟県旧山古志村幻の米 たねすはら米を使用しているのをおかずはもちろんお米まで美味しいのでお勧めです。

わこうっちポロシャツ値下げしました。↓  
旧作のために在庫数に限りはありますが可愛いわこうっちはそのままのポロシャツが¥2,500になりました。おしりあたりにはおなじみのわこうっちのWが書いてありユーモアたっぷりです。  
色やサイズも少なくなってきたので確認の必要がありますのでご希望の方はスタッフにお尋ねください。見本もありますので見て触って確かめてください。

# アクシス新聞

第8号 発行所  
和光市  
勤労福祉センター



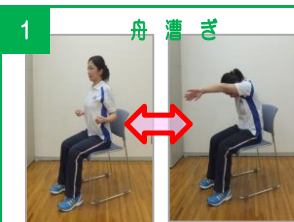
て骨身  
い盤体  
きの中  
ます土  
。台に  
中心  
に整  
えあ  
る

### 骨盤コンディショニング & ストレッチ教室

5月10日(火) 10:30~11:30

簡単な体操や運動が中心なのでどなたでも参加できます。シェイプアップ・身体の引き締め自律神経の調整・なんとなく不調...の改善に効果があります。歪みを整え体液の流れが整い不調を軽減します。少しずつ確実に体型の変化を実感できます。おすすめの教室です。

新規スタート  
先着18名  
男性もOK  
教室料金 1回510円



- イスに座り肩甲骨を寄せるように肘を引いて胸を張る。
- 背中を丸めながら両腕を前に伸ばす。

- |     |  |
|-----|--|
| 部位  | ● 背中<br>● 肩甲骨周辺                        |
| 効果  | ● 背、背中張り解消<br>● 背中の引き締め                |
| 注意点 | ● 背骨を動かす意識<br>● 手がしっかり握る・肩く<br>鎖り返しに行う |

生活筋力向上  
ゆっくりリプログラム  
シムコースポーツ独自の運動プログラムは向上ゆっくりリプログラムを基礎とした運動です。ゆっくりに行う(ペースが重要)負荷は自重、動作時膝等の関節を伸ばしきらず行う事で筋肉や骨の成長を助けます。2月号でお勧めした続きます。



## お得です！！

市民が土とふれあい農作物を育てる楽しみの一つとして市民農園があります。市内の農家と市民が気軽に交流し農業体験できる憩いの場として平成10年に開設しました。また市民農園を借りていない方でも施設内には簡易バーベキューコーナーがあり申し込みいただければどなたでも利用できます。市民ボランティアが管理をおこなっている花壇もあり季節ごとの花も咲かせていてお花を楽しむ事もできます。市民農園は和光市在住・在勤の方対象です。農具はお貸しします。

そしてすでに市民農園(アグリパーク)ご利用の方はご家族様(2名まで)アクシスジム+お風呂¥300で利用できます。もちろんお風呂だけでもOK和光市より発行された和光市市民農園貸付承認決定通知書を受付にお持ちください。平成28年4月1日から平成29年3月31日の1年間利用できます。農作業のあとにお風呂へお休みの日にトレーニングにとお得に使っていただけたら幸いです。すでに市民農園の申込みは終了しております。来年の2月に新規申込み説明会が行われますのでお待ち下さい。

## 新しくなりました！！

### ウォータークーラー トイレ



トイレを利用の方が少しでも快適に過ごせるように和式を洋式に改装しました。トイレでゆっくり寛ぐのも変な話ですが足や腰に不安を抱えていても心配する事なく利用いただけます。ウォータークーラーはお持ちいただいているボトルやシェイカーに水が注ぎやすくなりました。プロテインを水で溶かして飲んだり飲み物を持ってこなくても心配する事はないので大いに利用してもらいたいと思っています。

## 新規導入！！

### 水素水

水素の抗酸化力で活性酸素を除去してくれます。カラダにい〜水が500ml100円で飲めます。さらにお得1,000円で飲み放題もあります。まさにできたが飲めるので水素が濃いまま身体に入り老廃物を除去して体を活性化してくれます。

保存には水素が逃げないようにアルミのボトルをお勧めします。館内でも販売中です。



## 好評です！！

DVDを見ながらステップ台上でのステップマシントレーニングを30秒ずつ交互に時計回りに約30分行うサーキットトレーニングです。筋トレの相乗効果が期待できると好評です。



## 5月のお知らせ

アクシスのアリーナから見える松の木島公園の桜が見事に咲きました。やがて緑の葉に覆われ暑い暑い夏がやってくる事を考えると喜んでばかりもいられません、今はわずかな春を探して散歩するのも楽しみのひとつです。アクシスでトレーニングを積んでいる皆様にお知らせです。

5月の連休3・4・5日に握力No.1を決めるコンテストを行います。1番の力自慢さんにはトレーニング無料券を差し上げます。もちろん自分の握力がどの程度あるか確認してもらっただけでも大丈夫ですよ。もうひとつは外れなしのサイコロ出た目でプレゼントを日替わりでおこないます。サイコロふって運だめし1個から6個までなにが出るかお楽しみですね！！