

プレミアム商品券について

利用期限は12月31日です。
 まだ手元にある方は忘れないように使ってくださいね。
 アクシスではトレーニングジムの回数券(市内3600円・市外5400円)、教室回数券(5100円)かアクシスショッピングコーナーの500円以上の商品で利用できます。
 アクシスの回数券は利用期限がありませんので大変お得でお勧めです。

2015 ゆるキャラグランプリ

結果発表 総合108位 ご当地76位
 皆様応援ありがとうございました。
 1位にはなれませんでした、全国にわこうちとさつきちゃんのかわいらしさが伝わったと思います。
 兄妹仲良くこれからも和光のステキ発見に努めます。
 今後も皆様の期待に添うようガンバります。応援よろしくね！



アクシスのわこうちコーナー
 館内受付の左側にもうけております、わこうちの特設コーナーです。
 わこうちやさつきちゃんグッズが厳選して揃っています。Tシャツは注文になります。黒、白、緑(わこうち)ピンク(さつきちゃん)が選べます。二千円です。サイズもXSからXLまであります。色やサイズを注文して下さい。在庫の確認を取り期日まで届くようにいたします。アクシスに取りに来るまで楽しみながらお待ち下さいね。ポロシャツは三千五百円です。注目されること間違いなしですね。

アクシス新聞

第6号 発行所
 和光市
 勤労福祉センター

お勧めトレーニング

体幹トレーニング

①背骨から膝までを斜め一直線にして骨盤をこの高さでキープしたまま、スクワットをキープして体重を中心に感じながら、片足に少し重心をスィッチし、片足を斜めに伸ばす。反対の太ももと同じ高さで伸ばす。
 ②この姿勢をキープするだけでも良いですが、さらに横の写真的ように足を伸ばしたままあげると、モモ前ハムストリングも鍛えられヒップアップにもつながります。



レベルアップメニュー!!

クリスマス目前 みんな集まれ!

聴いて踊って楽しもう!

日程：十二月二十日(日)

時間：十二時開演十一時三十分開場

場所：アリーナ

管楽器の演奏会

演奏曲：レットイットゴー、星に願いを

となりのトトロメドレー等

♪J'sダンスクラブ♪

♪ダンス二メドレーダンス

イクスピアリセレブレーションプラザ

ステージで上演しました。

♪サークルKジュニア♪

エアロバイク

世界大会に出場経験有の圧巻の演技

♪アクシスズンバ教室♪

ズンバのデモンストレーション

最後にみなさんにズンバを経験してもらいたいと思い、やりたい人だけ

いいのでズンバを踊りましょう。

楽しい一日になりますように

お待ちしております。

11月はアクシスの誕生日。23歳になりました。日頃の感謝を込めまして10名様に抽選でわこうちのTシャツが当たるキャンペーンを行いました。沢山の応募ありがとうございました。当選者はアクシス館内掲示板に貼りだしております。ご確認ください。



HPへアクセス



カーディオマシンの利用方法

心肺機能に刺激を与えるマシンをカーディオマシンといいますが、左側に代表的なものをあげました。これらは運動の強度を変える事によりウォーミングアップやクールダウン、脂肪燃焼の心肺機能向上のトレーニングに用いられます。今回は脂肪燃焼の為に使いたい場合を紹介したいと思います。ただカーディオマシンを使えば痩せるわけではありません。脂肪を燃やす為に必要な酸素があつて初めて脂肪が燃えます。運動中にしっかりと呼吸が出来ればレベルまで強度を落とさなければ、あまり効果が期待できません。消費カロリーを上げる事に必死になって息切れしながらトレーニングをしても脂肪燃焼効果は少ないということになります。アクシスはカーディオマシンが充実しております。脂肪燃焼は根気も必要です。無理せず今から来年の夏目指してアクシスで頑張ってみませんか？

ランニングマシン



通常歩行と違いベルトが動きます。歩かされ感があつて慣れるまで速度を落としての利用をお勧めします。傾斜を1~2%程度上げると歩きやすくなります。

座って運動が出来る為、身体のかたつきが気になる方にお勧めです。シートの位置は漕いでいる時に膝が伸びきらない程度が目安です。

エアロバイク



クロストレーナー



空中を走り続けるイメージで全身を大きく動かす為とてもハードです。メーカーによってはマシン自体が大きく小柄な方には少し運動しづらいかもしれません。

駆動部分が前面にあり、座った際にシートと背もたれに分散する為腰やおしりへの負担が少なく長時間使用できます。股関節の動き方が大きい為制限がある方は注意が必要です。

リカンベントバイク

