

HPへアクセス



twitter

facebook

知っていますか

アクシスにはアリーナ以外に会議室と和室があります。会議室はおもに会議や講習会、説明会等で利用して頂いています。利用して頂くにあたってさらにパワーアップしました。プロジェクターとピンマイクにレーザーポインターを用意しました。無料でお貸します。少しでもお役にたてたら嬉しいです。



5月の連休に握力王を決めるイベントを行いました

思っていたより参加して下さる方がおましてスタッフ一同お礼を申し上げます。紙面をお借りしまして上位の王者を発表させていただきます。

男性の部

- 1位 上田さん 70.3kg
- 2位 神谷さん 67.3kg
- 3位 脇谷さん 66.7kg

女性の部

- 1位 鳥飼さん 35.2kg
- 2位 吉川さん 33.7kg
- 3位 渡辺さん 33.3kg

年齢が様々な為若干若い方に有利だったかもしれませんが上位に入らずとも大健闘した方も多勢おりました。これをきっかけにジム内に握力計を用意していつでも測れるようにしました。いつでもどうぞ♥

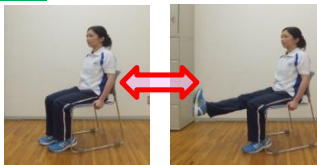
キッズテニス

小学校にあがる前の未就学児(年長・年中)のお子様を対象に実施しています。毎月第2、4の水曜日1回500円です。お子様向けの柔らかいボールとラケットだから安心！ベテランのコーチが教えてくれるので楽しい！忍耐力や持続力を養うにはもってこいのスポーツです。午後3時～40分間のレッスンとなります。

フットサルスクール

月曜日と金曜日(U8~U12)クラスに分かれ15:45~18:55のいずれかの時間帯で小学生が楽しくレッスンをしています。技術的なレベルアップを目指しフットサルの塾としての位置づけを目指しています。無料体験からはじめてみませんか？連絡まってま〜。

2 膝伸ばし(左右)



- 1 イスに深く座り、ゆっくり膝を伸ばす。
- 2 太ももの筋肉を意識して足首(つま先)を手に曲げた後、足を下ろす。

- |     |                              |
|-----|------------------------------|
| 部位  | ● 太もも<br>● すね                |
| 効果  | ● 太もも筋力アップ<br>● 膝の安定性改善      |
| 注意点 | ● つま先を真上に向ける<br>● 痛みのない範囲で行う |

生活筋力向上 ゆっくりプログラム シンコースポーツ独自の運動プログラムとなります。生活筋力向上ゆっくりプログラムはスロートレーニングを基礎とした運動です。ゆっくり行う(ペースが重要)負荷は自体重、動作時膝等の関節を伸ばしきらず行う事で成長ホルモンの分泌を促し筋肉や骨の成長を助けます。呼吸はゆっくり吐く事を意識します。4カウントで膝を伸ばし4カウントで下します。

生活筋力向上 ゆっくりプログラム シンコースポーツ独自の運動プログラムとなります。生活筋力向上ゆっくりプログラムはスロートレーニングを基礎とした運動です。ゆっくり行う(ペースが重要)負荷は自体重、動作時膝等の関節を伸ばしきらず行う事で成長ホルモンの分泌を促し筋肉や骨の成長を助けます。呼吸はゆっくり吐く事を意識します。4カウントで膝を伸ばし4カウントで下します。

アクシス新聞

第9号 発行所 和光市 勤労福祉センター

教室のご案内

アロマDE虫除けスプレー

虫が嫌がる良い香り シンプルな素材で作ります。家族みんなで使えますよ。



7月11日(月)10:30~12:00 アクシスの会議室で行います。参加費は510円です。材料費に別途500円必要です。7日が締め切です。6名様限定

ラタンハンドクラフト(籐手芸)教室

毎月基本第1・3(月)10:30~12:30 材料費が作品によって異なるため千円前後となります。最初は小さい小物作りから始めますが、回数を重ねていきますとショッピングバックやティッシュケースなども作れるようになります。自分で作った物を使う生活はとても贅沢だと思います。世界にひとつ自分だけの作品を作りませんか？教室料金は510円 8名様限定 申込みは事前をお願いします。



その他にも毎月第1、3木曜日の19:30~書道一般・ボールペン字教室や第2・4水曜日13:30~フラワーアレンジメント(お花代2500円)教室もあります。充実な時間を過ごすためにアクシスがお手伝い致します。

ラウンドフィットネス好評です

お陰さまで5月の利用人数が244名となりました。女性を中心に30代から幅広く利用頂いております。ステップ台上で足踏みやステップとマシントレーニングを30秒ずつ交互に時計回りに約30分行うスーパーサーキットトレーニングです。有酸素運動と筋力運動のそれぞれの効果と交互に行うことで相乗効果が得られます。①レッグエクステンション/カールは太ももの前後の筋肉が鍛えられ歩行と階段の上り下りをスムーズにします。②チェストプレス/ローは胸背中・腕の筋肉を鍛えられます。円背の予防やバストアップに最適です。ウエストを引き締める③ロータリートーンや太ももの内側と外側を鍛えられる④アブダクション/アダクションも揃っています。



① ② ③ ④

野菜の販売始めました！！

お待たせ致しました。5月24日から採れたて野菜まちかど販売所がスタート致しました。和光市の農家さんが作った採れたて新鮮野菜が毎日アクシスに届きます。新鮮なうえに販売価格がとてもお手頃で嬉しくなっています。季節や時期によってお野菜の種類は変わっていきませんが、枝豆、レタス、ほうれん草、ズッキーニ、大根、玉ねぎ、カブなどどれも食べてもみずみずしくて美味しいですよ。女性はもちろん男性の方も購入されていきますよ。野菜は毎日摂り入れたい食材です。アイテムは工夫次第で数多くあります。梅雨も暑い夏も野菜をたくさん食べて乗り切りましょう。和光市の農家の方に協力いただいておりますので安心・安全です。

