

かんたんエアロ教室がスタートしました

5月10日にスタートしたばかりのほやほやのお教室です。音楽に合わせて身体を動かすのはちょっと恥ずかしいと思っている人は心配しないで下さい。インストラクターが身体を動かさせばあっという間で。レッスンは待ちどわしい。週に1度の教室をめざして行きたいと思っていますので是非参加してみてください。



しないで下さい。インストラクターが身体を動かさせばあっという間で。レッスンは待ちどわしい。週に1度の教室をめざして行きたいと思っていますので是非参加してみてください。

5月5日子どもの日アクシスは菖蒲湯でした。毎年この日はお風呂に菖蒲が浮いています。独特の香りがあり、この香りが不浄を払う厄除の効果があるとされています。



ストラテラヨガは7月5日(水)に無料教室をやります。5月の予定が先生の都合で伸びてしまい申し訳ありませんでした。ただいま参加者募集中です。時間は夜の7時半からです。申込みは受付までどうぞ

抽選会を行いました

5月のゴールデンウィークは夏が続いても暑かったですね。アクシスでは3日4日5日来館者サービスのくじ引きを行いました。とっておきの中は回数券が10枚入っている袋でした。そしてこのくじが本当に最後まで残りました。ラストのくじを引いて回数券をゲットした人が現れました。そんな事が本当におこるとはスタッフも想像していませんでした。残り物には福があると言われていた通りのドラマチックな展開となりました。その他は掃除機、彩果の宝石、ドライヤー、ケトル、わこうちTシャツ、トイレトペーパーでした。また来年も行いたいと思っています。



アクシス新聞

第15号 発行所
和光市
勤労福祉センター

8 片足開き (左右)



- つま先・膝を外へ向けるように足を上げて外側へ開く。
- 足を揃える位置まで膝を閉じる。

- | | |
|-----|---|
| 部位 | ● 太もも
● お腹・お尻 |
| 効果 | ● バランスアップ
● お腹の引き締め |
| 注意点 | ● つま先と膝が同じ方向
● 閉じた時に足を下ろさない
● きつい時は無理をしない |

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。生活筋力向上の基礎となるプログラムは、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。負荷は自重、動作時膝等の関節を伸ばし、動作時膝で成長ホルモンの分泌を促し、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カウントで片足を開き、4カウントで閉じる。

トレーニングジムを利用している方はどなたでも参加出来る無料教室始めました



チューブエクササイズはセラバンドを使用して体の部位をゆっくり動かすクラスになります。バンドは色によって強度が異なりますが、教室では黄色か赤色を使用しています。バンドの特徴である張力を活かした運動を行います。肩周りや股関節回りをじっくり動かす事で可動域を広げ足腰強化につなげる事が出来ます。体力に自信が無い人ほどお勧めします。



バルーンエクササイズはガンバルーンを使用して体をほぐしたり、鍛えたりレクリエーションを取り入れながら運動するクラスです。ボールの空気を調整する事で弾む、転がる、つぶす、はさむ事ができます。その特性を活かしたストレッチや筋トレを行いレクリエーションへつなげていきます。普段意識していない筋肉を使ったり、動かしたりするため難しそうに見えますが、自分で動ける範囲で問題ないので心配は無用です。



水曜日に開催しているかんたんエアロ教室の予備校のようなクラスとなっています。感覚的には少しだけ動きやすい軽度な動きが多く、1時間が難しい人にはこちらをお勧めします。もちろんこのクラスで慣れてきたらかんたんエアロにも参加してみてください。トレーニングジム料金360円(540円)を支払ってからの参加となります。日程は館内に貼りだしておりますのでご確認ください。

講習会をお勧めします。それには訳があります。

マシンは正しいフォームで行わないと効果が半減するどころか、カラダを痛めてしまう事もあります。重いものを持ち上げて腰が浮いてしまう人や腕が必要以上に伸びてしまっている人、カラダが必要以上に反ってしまっている人もいて様々です。初めての人は講習会を受けマシンの正しいフォームを学びますが時間が経つと忘れてしまいがちです。気になりましたらトレーナーに声をかけていつでも聞いて下さい。またマシン横に正しいフォームでのやり方の説明写真が貼ってあるのでご覧になってみて下さい。過去にやった事があってもアクシスが初めての場合は講習会を受けて下さい。みなさん色々な理由でトレーニングを行っていますけどどうせやるなら効果がある正しいフォームでやってみて下さい。

HPへアクセス



twitter

facebook

アクシスにはわこうちグッズが揃っていますが、ただいまわこうちポロシャツ(旧旧タイプ)千八百円、旧タイプ二千円と値下がりがしています。サイズや数に限りがありますが可愛いわこうちを着て注目されてみませんか？