

ボルダリング体験会

9月18日(月)10時からアクシスアリーナにて開催されました。朝から家族連れで賑わっており終わりの時間まで人が途切れることなく皆さんに喜んでいただきました。自体重を足で支え手足を使ってよじ登るのは簡単なようでとても難しい競技でした。手の位置足の運び方を瞬時に判断し登るのは大人より子供のほうが上手かもしれないと思いました。高さが物足りない人もいたようですが4m以上になると命綱が必要になるのでギリギリの高さになります。今まさにトレンドの競技でテレビでも放映していますので、より身近に感じた人もいたようです。来館された皆様ありがとうございました。



クローバーパーク(和光市)をご存じですか？

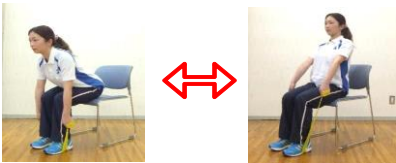
8月5日にオープンした4つの公園合わせて四葉のクローバーの名前が付いた公園です。そのうちの4番目の公園よつば公園には健康遊具が並んでいます。オープニングセレモニーでシンコースポーツから運動指導員が出向き使い方を説明し、おおいに賑わいました。一人でもお子様連れでもお友達と一緒にでも青空の下楽しめます。他のクローバーではバスケットゴールやボルダリングができる場所もあります。滑り台や土管も設置してある公園もあるので小さいお子様も安心して遊べます。これから涼しい季節がやってくるので、ぜひ一度足を運んでみてください。



アクシス新聞

第17号 発行所
和光市
勤労福祉センター

2 バックエクステンション (背中)



- 1 おじぎの姿勢で両手にバンドを持ち構える。
- 2 背筋を伸ばしたまま、上体を起こしてバンドを引き上げる。

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です。呼吸は止めずに行い正しい姿勢で使っている筋肉を意識しましょう。バンドを伸ばした分だけ抵抗が強くなりますので、自分だけ抵抗が強くなりセラバンドを使った無料教室も開催しています。開催日や時間はアクシス館内に案内がありまのでご確認ください。セラバンドもショップコーナーにて販売しています。自宅で自分の好きな時間にできるので、お勧めします。

生活筋力向上
ゆっくりプログラム
シ-ズ

無料教室のご案内

トレーニングジム、教室に参加の人が対象の無料教室です。
♥初心者でもすぐできて有酸素運動にはもってこいのエアロ予備校→①10月1日(日)16時～②10月13日(金)14:30～
♥シンコースポーツがお勧めするセラバンドを使用して生活筋肉を向上させるセラバンド教室→10月4日、11日、18日、25日の水曜日14:15～
当日皆さんにお声掛けさせていただきます。また館内にご案内もありますので参加してみてください。

飲食のランキング

一番売れているのはヴァーム¥140★運動で体脂肪は優れたエネルギーにかかります。運動中におすすめです！
また失われた電解質も補給できるクリアアップル風味です。

ビームライフル体験の開催場所になります！

射撃競技用光線銃を使用します。エアライフルに準拠した仕様になっており、射程距離が10メートルあります。ジュニア向けの競技で普及イベントの為に手伝いをさせてもらえたらと場所の提供をいたしました。実地日は10月18日・11月1日・15日29日の水曜日となります。申込み、お問合せは和光市役所のオリパラプロジェクトまでお電話をお願いします。

問合せ先:048-464-1111(代表)

団体(個人)登録のお約束

団体利用は構成員のお名前を提出して頂いておりますが全体の70パーセントが和光市在住か、在勤でない和光市として登録出来ません。和光市以外に変更があった場合は速やかに登録変更の手続きを行って下さい。予約開始の時期や利用料金に変更になりますので申し出の際ご確認ください。また個人で利用の場合もお住まいや勤務先が変更の場合は料金が高くなる場合もありますが変更手続きをお願いします。

避難訓練参加呼びかけ

10月23日(月)第4月曜日はアクシスがお休みになります。当日はスタッフの避難訓練を予定しております。せっかくだから皆さんも一緒に参加してみませんか？
休館日の為、お風呂のご利用は出来ませんがトレジムを訓練が始まる前の時間1時間だけ無料で利用できます。その後避難訓練に参加頂ければOKです。
参加者を募っておりますので申込みは受け付けまでお願いします。

アクシスは冠水します！

皆さんを驚かすつもりではありませんが川の氾濫を防ぐ為、地下駐車場に水が集まるようになってきました。近年は台風の大雨は減っていますが、局地的豪雨が多くなっています。冠水の危険が迫り車を急いで出した！なんて経験した人もいます。大雨の時はスタッフの指示に従い車の移動をお願いします。



HPへアクセス

twitter

facebook