

東京オリンピック1年前イベント& ラクビー日本代表戦パブリックビューイング



和光市市民広場にて8月3日(土)に行われました。アクシスも場所をお借りしてオリンピックグッズを販売しました。メインはパブリックビューイングのラグビーW杯の試合観戦でしたが、同時に肉フェスタの模擬店もあり肉を求めて大勢の人が並んでいました。ラグビーW杯はオリンピック、サッカーW杯に並んで



世界3大スポーツのひとつに位置づけられています。紳士のスポーツと言われていたように、とてもルールに厳しいそうです。日本の勝利を祈って皆さんで応援しましょう!

セラバンド・ガンバルーンを使ったの効果・効能

*ほんの一部ですが...



姿勢が良くなり猫背解消

歩いても疲れにくくなります

荷物を持ち上げる時役にたつ力が付く

くびれができてスタイルアップ

ぽっこりお腹解消

ヒップアップお尻美人に

脚力アップ

肩こり解消柔軟性がつく

アクシス新聞

第29号 発行所 和光市 勤労福祉センター

2 サイドブリッジ (左右)

《8カウント+2秒キープ》



- 1 横向きに肘をついて構える。
2 腰を真上に持ち上げる。

- 部位 ● わき腹、お尻 ● 内もも
効果 ● わき腹引き締め ● もも引き締め
注意点 ● 体は横向きに保つ ● 持ち上げるときに意識して吐く (2秒キープ)

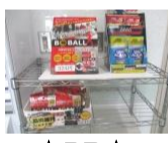
シンコースポーツ(株) 健康づくりプログラム
生活筋力向上プログラム(女性向けコアエクササイズ)の二回目のご紹介となります。動作をゆっくりと行う事がこのシリーズの特徴となります。呼吸は吐く事を意識するようにしましょう。サイドブリッジでは、膝はまっすぐ体がつかないように注意して、肩とひじは一直線にクロスして重ねて体を支えるようにします。お腹に力を入れ上に持ち上げ2秒キープします。ゆっくりおろし、持ち上げて繰り返して8カウント連続で動かさないでください。可動域は無理せず動かし範囲で行いましょう。

12月8日(日) アクシスビューティーフェスティバル開催します! ズンバもやります!

今年は参加型イベントにして生まれ変わりましたワンダフルタイム改めましてビューティーフェスティバルを開催します。アクシスのお教室で行っています、火曜日開催のピラティス、水曜日開催のストララヨガを無料で体験できるようにイベントとして実施致します。参加料金は無料です。全てに参加していただいてもOKです。時間は、
・ストララヨガ 12時45分~13時45分
・ピラティス 14時~15時
・ズンバ 15時15分~16時45分となっております。待ち時間や休憩場所として和室ABを解放致します。ご自由にご利用下さい。ロッカールームもご利用できます。イベントに参加されない方もおりますので、譲りあつてのご利用をお願いします。また、毎回評判の和光産の新鮮野菜と和光市のパン屋さん『リトル・ベアー』のパンも販売します。尚、内容等に変更が生じる場合もありますので、その場合は館内ご案内やホームページ等でお知らせ致します。ご確認下さい。

写真で見る館内の利用あれこれ

- オープン卓球 1時間800円でご利用できます。事前のご予約をお願いします。
会議室B アクシスの会議室を借りてエクササイズを展開しているジャザサイズさんです。
アリーナ 日曜日にアリーナを借りてバドミントンで汗を流している団体さんです。



★PR★ 筋肉に必要なプロテイン、チョコを販売しています。

その他にアリーナはバレーボール、卓球、フットサル等ご利用いただけます。エアロやダンスでもご利用いただけます。会議室や和室は会議や懇親会、講習会などに利用されています。マイクやプロジェクターも無料で貸し出しています。

はじめてピラティス無料教室を実施しました♡



無料体験は8月27日(火)12時より実施致しました。教室は9月より開始しておりますが、定員は18名様となっております。定員になり次第締め切らせて頂いております。ご了承下さい。ピラティスとは約100年前にドイツ人看護師であったジョセフ・ピラティス氏の考案したエクササイズで、現在のコアトレーニングの基盤になっているものです。リハビリテーション・スポーツ競技の現場や美しい身体づくりを目指す方と様々な現場で活用されているエクササイズです。教室では、ピラティスの基本動作をマットの上でゆっくりと進めていきます。姿勢を改善したい方、より快適に動ける身体づくりをめざしたい方にオススメのクラスです。教室料金は510円です。

利用料金改定のお知らせ

10月より消費税が10%に改定される事に伴い利用料金の一部を変更させていただきます。

Table with 2 columns: Location (アリーナ市内/市外, 会議室A市内/市外, 会議室B市内/市外) and Time (1, 2, 3 hours) with corresponding prices.

その他 市内減免は通常料金の50%の金額になります。10円未満の端数が生じる為、5円は切り捨てとなります。アスレチック・和室AB・教室の利用料金については変更致しません。

オリンピック商品 新しい商品が入荷しています♡

- メラミンコップ 864円
ペンケース 1,620円
3色ボールペン 756円
マスコット巾着 1,026円

身近な物でオリンピック気分を味わう事ができますので是非購入して使ってみてください。オリンピック代表選手も決まり盛り上がりを見せていますね。2020待ち遠しいです。

消費税の改定により、10月よりショップコーナーの商品も変更します。食品関係は8%のままで販売いたしますので変更はございません。宜しくお願い致します。