

### ハロウィン♥ズンバ



10月最終日ズンバ教室  
 毎年この時期はハロウィンが話題になりますね。アクシスでも参加者さんにハロウィンの仮装を呼び掛けておもしろい仮装で参加してもらいました。ラテンの熱い音楽に合わせて、いつもと違う気分で大いに盛り上がりました。ズンバはインストラクターを見ながら真似をして動けばいいので初めてでも心配はいらないと言われています。自分を解放するにはうってつけのエクササイズです。

### お知らせ

アクシスのお風呂温度は冬場になると設定温度よりも低くなる場合があります。これは給湯場所が離れた場所にある為配管を通る際に冷えてしまうからです。夏場は反対の事が起こります。お湯の温度をもう少し上げたい場合はお湯を出して対応して頂けるようにお願いします。出したお湯は忘れずに止めて頂くようにお願いします。

### シンコースポーツ杯♥卓球大会



毎週木曜日13時～行われている卓球教室参加者さんを中心に開催され第7回となりました。経験年数にかかわらず参加して楽しむをモットーとしています。サーブで敗れたり連打が続いたり試合を見ていても皆さんが一生懸命練習をして腕を磨いているのが分かります。私はあの小さいボールを見ているだけでも大変なのにすごい！の一言につきます。



### シンコースポーツ杯♥フットサル大会



7回目の開催となり、どのチームも優勝を目指し頑張っていました。前回優勝チーム「モンキーネック」が今年も優勝を飾りました。少し小さめなコートではありますが全力で走り体力を使う、激しいスポーツだと思います。チームの力の差は多少ありますが、最後まで諦める事なく戦っている姿を見ていると皆さん本当にフットサルが好きなんだなと思いました。



# アクシス新聞

第30号 発行所  
和光市  
勤労福祉センター

### 3 体幹ツイスト (左右)



- 1 両手と両足で真っ直ぐに体を支える。
- 2 背中を締めるように意識して横へ体を捻る。

### 《8カウント》

- 部位 ● お腹  
● 肩甲骨周り
- 効果 ● お腹の引締め  
● 背中の引締め
- 注意点 ● 肩甲骨を寄せ、背中を締めるように胸を開く

シンコースポーツ杯  
健康づくりプログラム  
生活筋力向上ゆっくりプログラム(女性向けコアエクササイズ)の3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。床について体を支えている両手は肩幅ぐらいにキープし胸を広げるように上げて上げる方の手を入れて姿勢をキープします。4カウントで上げて4カウントで下げます。無理せず倒れないように気をつけてください。

### アクシス ビューティーフェスティバル♥

天然酵母の美味しいリトルベアのパンと和光市産の野菜も販売しました。和光市産の野菜は、お手頃価格の上とても新鮮で長持ちします。鍋にサラダに使えとても好評です。



ストララヨガ、ピラティス、ズンバを参加型イベントとして今年12月8日に開催しました。お教室のPRも兼ねておりましたので参加してもらい理解を深めて頂いたのではないのでしょうか。ストララヨガはポップな曲に合わせて呼吸の波が途切れる事なく流れるように一連のポーズをとるのが特徴で従来のポーズの正しさよりも心地よさを感じてもらいながら行うエクササイズです。ピラティスはインナーマッスルトレーニングといってもいいようにお腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りにある筋肉など自分自身の身体に意識を向けて運動するエクササイズです。ご希望参加の方はアクシス受付にてご説明いたします。皆様の美と健康のためにぜひオススメいたします。

### どんな運動をしてる?パーソナル

痛む箇所がなく運動しても支障がない事を剪定としています

- ①ラットプルダウン(背中) 10回丁寧出来る重り(負荷)
- ②マルチプレス(胸) で3セット行う。
- ③ロータリートーン(お腹) インターバル1分以内
- ④レッグプレス(脚)
- ⑤有酸素運動 30分  
1種類ではなく2種類で30分、3種類で30分、トータルで30分動く

そして、マシンの使い方(フォーム)をしっかり覚える。大筋群を大きくゆっくり動かす。無理なく身体を動かすことに慣れる。週2回は筋トレメニューをこなすそれ以外の日は生活活動量を増やすように心がけましょう。もちろん食事も大切です。なるべく決まった時間にバランス良くとりましょう。コーヒーに砂糖を入れるのをやめる、甘い物を食べる回数を減らす、食事は腹8分目で良く噛むなどすぐ実行出来るような事からはじめてみてください。パーフェクトなボディより基礎代謝を上げて太りにくい身体をめざす事をオススメします。無理なスケジュールで結果を急ぐ事は禁物です。細く長く続けられるように生活や仕事にうまく取り入れて調子の悪い時はお休みするぐらいの気持ちで取り組む事が良いでしょう。



HPへアクセス  
facebook  
twitter

女性40代、初心者、ダイエット目的の体重をあと3キロ落としたいSさんの場合

### 冠水しました

この度の台風19号による被害に遭われた皆様に謹んでお見舞いを申し上げます。下の写真はアクシスの地下駐車場です。あたり前ですが、来館時に利用者の方が車を止める場所です。行き場を失った雨水がもどってくるのではと、とても心配になりました。幸いにしてそれ以上の事は起こりませんでした。が台風が危険と判断し10月12日(土)は臨時休館とさせて頂きました。また次の日は開始時間が13時からとなり利用を予定されていた方にはご迷惑をお掛け致しました。アクシスは治水対策の為、市内の川の水が集まるようになってきています。緊急で車の避難をお願いする事もありますのでご協力お願いいたします。



### 年末年始教室スケジュール

- 火曜日  
子育てママのボディメイク★最終12月17日→開始1月7日  
骨盤コンディショニング★最終12月17日→開始1月7日  
はじめてピラティス★最終12月17日→開始1月7日  
折り紙★最終12月10日→開始1月14日
- 水曜日  
フラワーアレンジメント★最終12月25日→開始1月8日  
かんたんエアロ★最終12月25日→開始1月8日  
ストララヨガ★最終12月25日→開始1月8日
- 木曜日  
卓球★最終12月19日→開始1月9日  
書道・ボールペン字★最終12月19日→1月9日
- 金曜日  
ズンバ★最終12月27日→1月10日  
絵手紙★最終12月13日→1月10日
- 土曜日  
ストレッチヨガ★最終12月21日→開始1月11日

### ショップコーナーPR



1袋160円

BCAAとは  
運動のエネルギー源  
筋肉を構成する主成分  
体内で合成されないため  
外から取る必要があります。

30分運動した時消費されるエネルギーの目安です。女性で体重49、3キロを基準としています、体重が重ければエネルギー量もあがります。

- ウォーキングで100キロカロリー
- ジョギングで174キロカロリー
- 自転車で149キロカロリー
- エアロビクスで174キロカロリー
- ゴルフで88キロカロリー
- サッカーで174キロカロリー
- 卓球で112キロカロリー