

ラウンドフィットネス

運動したいけどマスクをしていると苦しくなるからとあきらめないで30分で有酸素運動と筋トレができるラウンドフィットネスはいかがですか。マスクをしたままでも回数や動きを工夫すれば何とかクリアできるレベルです。マシンは油圧式で負荷が欲しいのであれば回数を増やせば解決できます。ビデオを見ながら有酸素運動をするのも楽しいです。おすすめです。

サーキットトレーニング

以前アクシス新聞でお知らせしましたが、新しい教室サーキットトレーニングを10月から開催します。第1、3日曜日会議室ABで10時30分から1時間510円です。ウォーミングアップは燃焼系エクササイズのエアロでスタートです。機械を使わないでダンベル、セラバンド、自重トレーニングを組み合わせて行います。少しきつめのトレーニングとなっています。めざせ引締めボディ男性も女性も今からでも遅くないのでトライしてみたいかがでしょうか。すでにアクシスカードを持っている方はそのまま利用できますが初めての方はカードを作ってから利用となります。カード作成に必要な住所の分かるものをお持ち下さい。

営業再開のお知らせ

3月2日(月)から6月14日(日)まで新型コロナウイルス感染拡大防止の為、休館となり皆様には大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。再開のお知らせを皆様にお伝えできるときは、コロナの終焉を迎えたと信じておりましたが、感染者も増えていくばかりでこの先どうなるかわかりません。6月15日(月)に利用再開致しましたが感染拡大防止策をとってのご利用となりマスク着用、手指の消毒、検温をお願いしております。ジムやアリーナの館内利用におきましては、必ずマスクの着用となっております。お風呂は7月16日(木)より浴室のみ再開になりましたが、3密を解消できないサウナはもうしばらくご利用はできない状況となっております。更衣室の利用もできますが、大きな声でマスクもせず話などされると、感染を懸念する方もおりますので速やかに着替えをすませ退出をお願いしております。ジム利用は運動によって苦しくなるのでマスクを外したくなりますが、運動量を減らす、ペースダウンを図るなど工夫してご利用して下さるようお願い致します。



第32号 発行所
和光市
勤労福祉センター

5 ヒップリフト (左右) <8カウント+2秒キープ>

1 仰向けで片足を伸ばし、爪先から真っ直ぐ腰を持ち上げて構える。
2 軸足で地面を押してお尻を浮かせる。

部 位	● お尻 ● 腰背部
効 果	● 腰周りを強化 ● お尻引き締め
注意点	● 腰が反らないように注意する (2秒キープ)

シンコースポーツ(株) 健康づくりプログラム

生活筋力向上のきっかけづくりプログラム(女性向けコアエクササイズ)の5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なりましょう。仰向けになり片方の足を膝を立てて伸ばし、片方の足をまっすぐにして腰も一緒にまっすぐにする。無理をせずと腰を痛めるので注意しましょう。勢いにかかると持ち上げまじょう。高さは自分でできる範囲で!

フリー卓球 inアリーナ

初心者の方からベテランの方まで参加できます

1回360円 時間 13時~15時 毎週月曜日(休館日除く)

◎卓球台の出し入れは皆様がお願いします
◎貸り合って利用してください
◎支払いはお手元にてお願いします
◎時間内なら途中参加OKです

◎卓球ができます◎

卓球教室の参加申し込み人数が毎週希望予定人数を上回る為、3月から毎週月曜日13時から15時までアリーナを開放して卓球ができるようになりました。料金は360円です。先生はおりませんので指導は受けられませんが、集まったメンバーで楽しんでいただけたらと考えております。

★起床時 自宅でストレッチ ~習慣にして毎日元気に~

目が覚めたら急に起き上がらず立位へゆっくり導いていきましょう。

- 布団の中で気持ちよく伸びましょう。
- 足首を気持ちよくゆっくり回しましょう。
- 片膝ずつ抱えて膝関節や股関節動かしながらお尻や腰を伸ばします。
- 膝を立てた状態で左右に30秒ずつ倒します。
- 両膝を抱えて前後に揺れます。
- 最後に手首足首をブラブラして立ち上がる。

★寝る前

ゆっくりゆったりとした呼吸で行い、それぞれ30秒位静止状態を保つ、余裕があれば気持ちのいい回数を繰り返す。身体の緊張を取り除きましょう。

- 膝が浮かないように注意します。痛いと感じる手前が良いです。
- 大丈夫であれば上半身を後ろに倒し、気持ちいいところまで伸ばして下さい。
- 首のストレッチは伸ばしすぎないようにしましょう。
- おへそをのぞきむように背中を丸めます。身体の後ろで腕を組んで胸を広げます。

パーティーションの故障について

会議やオープン卓球等でご利用いただいております会議室のパーティーションが破損してしまいAとBで分けて利用ができなくなっております。利用の皆様にはご不便をおかけしていましたが8/24(月)休館日に修理が完了致しました。今後はいまままで通りの利用が可能です。

教室再開のお知らせ

8月1日(土)から教室が再開しましたが感染防止策をとりマスク着用となっております。その為、マスク着用のままでも支障のないメニューとなっております。皆様の安全を守り対策中です。

ヨガマットについて

今までは、教室に必要なヨガマットは、お持ちでない方にはお貸しておりましたが、コロナ感染を防ぐためにご自身で用意していただけるように変更致します。ご準備もあると思うので8月いっぱい、お貸いたします。利用後は各自で消毒をしていただきたいと思います。ご不便をお掛け致しますがご協力をお願いします。なお9月からは貸出は致しませんのでご注意ください

お知らせ

台風や雪の情報がでました時点で被害の拡大が懸念される場合や、交通機関の乱れ等、臨時休館日となる場合があります。オープン時間の変更やお教室の休講なども予想されますので、情報がでた時点での確認をお願い致します。ホームページや電話での確認をしてください。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願ひします。

今年のイベント中止のお知らせ

大変残念ではありますが毎年恒例の10月卓球大会、11月フットサル大会、12月ビューティフェスティバルは、コロナの感染拡大防止の関係から今年は中止とさせていただきます。

野菜の販売が8月より再開いたしました。お買い上げお待ちしております。販売日は火・木・金です。

レジ袋有料化となりましたが、アクシスでは袋の販売はいたしませんので各自ご持参をお願いします。

感染防止の為、共有して使うスリッパは撤去致しました。シューズをお持ちの方は来館時に履いて下さい。また館内用スリッパをご持参いただいてもかまいませんのでご利用して下さい。

コロナ感染拡大防止についてお願い

アリーナ、会議室、和室のご利用後は使った備品の消毒をお願いします。アリーナの窓を開けてできる競技はそのまま利用いただき、窓を開けるのが困難な競技は定期的に窓を開け空気の入替えを行って下さい。(3時間利用なら1時間ごとに10程度)仲間と集まって会話を楽しんだりが良いですが、マスクは必ずつけてお話をして下さい。ご利用後はなるべく早くお帰り頂けますようにご協力をお願いします。

初回講習会のお知らせ

長い間お待たせいたしました申し訳ありませんでした。8月より講習会のご予約を開始いたしました。毎日11時と14時、19時に行っておりますが、コロナウイルス感染予防の為、1枠に1組もしくはお1人様とさせていただきます。

HPへアクセス