

アクシス臨時休館日について

コロナウイルス感染防止対策といたしまして急で申し訳ありませんでしたが、3月2日(月)～15日(日)の期間は臨時休館日とさせて頂きました。期間中の教室や館内利用の中止で皆様にはご迷惑をお掛けしました事をお詫び申し上げます。

お知らせ:ご注意ください

- ①アリーナ利用後は、お風呂に入れますが、ご本人様以外の利用はできません。一緒にプレーをしていないお連れのお子さまや身内の方はお風呂料金を支払ってご利用して下さい。
- ②アクシスのロッカーは無料でお使いいただけます。持ち物や貴重品等鍵をかけてのご利用をお願いしておりますが、ロッカーに服だけ入れて鍵をかけたまま利用している方がいます。服だからと安心してると不明になったりもしているため、絶対に止めてくださいますようお願い致します。



新しい年がスタートしました!



今年はオリンピックが開催されますが、夏の暑さが少し気になります。それにしても暖かい新年です。6日間の休館日が明け、大勢の利用者さんにお越し頂いてスタッフ一同感謝しております。数量限定ではありますが粗品のトイレトーパーを配布させて頂きました。今年もいい事たくさんありますように心からお祈り申し上げます。

教室の時間変更のお知らせ

書道一般・ボールペン字教室は4月より19時～20時に変更いたします。

教室終了のお知らせ

折り紙教室は12月をもちまして終了いたしました。参加された皆様ありがとうございました。

4

バックブリッジ

《8カウント+2秒キープ》



- 1 足を伸ばして座り、手は体の横に構える。
- 2 お尻を持ち上げて体を支える。

- 部位 ● お尻 ● 腰周り
- 効果 ● お尻の引締め ● ももの引締め
- 注意点 ● 腰が反る位置まで持ち上げない (2秒キープ)

シンコースポーツ(株) 健康づくりプログラム

生活筋力向上のエクササイズ。4回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。

バックブリッジのやり方は足を伸ばして座り、手は体の横に添えるようにしてお尻を持ち上げます。腰とお尻のトレーニングになっております。2秒キープを1回として8回行ってください。

理せすきりポディをめざして無

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
◎借りて利用してください
◎支払いは券売機にてお願いします
◎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。



～サーキットトレーニング練習風景～



有酸素運動と筋トレを組み合わせた燃焼系エクササイズの教室を5月よりスタートさせます。すでにジム隣にあります、ラウンドフィットネスと同系ではありますが、機械をつかわないで行う為、ダンベルやセラバンドを使用します。ウォーミングアップはエアロの動きを取り入れています。

筋トレ+有酸素

(種目例 全部で15種目あり)

- スロースクワット×2 + 足踏み
- ランジ×2 + 足踏み&アームカール
- スプリットスクワット×2 + 足踏み&ラットプル
- ターキー8秒×4 + 足踏み&モモ裏タッチ
- ランジツイスト×2 + Vステップ

筋トレの種目別(例)

- セラバンドで** サイドレイズ、アームカール、スクワット、サイドベント、キックバック
- ダンベルで** スクワット、ランジ、サイドレイズ、アームカール、サイドベント

★クールダウンストレッチを入れて1時間のコースになります。

パーティ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おります。もともとABでの利用は良いのですがAかBでの利用の場合は開いたままで片方の利用をお願いしております。修理できるまでご協力をお願い致します。

予定しておりました普通救命講習会は消防署からの要請で中止となりました。すでにお申込みの皆様には申し訳ありませんでした。



ハーバリウムの教室を開催しました。



まずは入れ物を選びます。3種類の中からイメージにあった物を探します。次にデザインを考えてお花を選びます。色合いや自分の好みや渡す相手の事を思いながらあれやこれやと考えてしまいます。瓶の中に液体を入れます。お花から出る空気を考慮して空間を作りそこが埋まれば蓋をして完成です。リボンでラッピングしてお持ち帰り頂きました。今は家庭に彩りを添えて素敵な空間を作っている事でしょう。

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、よろしくお願い致します。



キットパスであそぼう

1月29日水曜日に手作りを楽しめるキットパスを開催いたしました。色紙にそれぞれの思いを込めて親子の手形をつけて飾りつけや文字を書き込みました。記念品のような形になるので子供さんが大きくなって小さな手形を見ながらその頃のお話もできそうですね。

手を洗いましょう

コロナウイルスの感染拡大を防ぐために出入口とトレーニングジムに手指用にかんファスィを用意しています。気になる方は使ってください。必要以上の外出は控え外出先から帰宅時や調理の前後や食事前などに手を洗ってください。咳やくしゃみのある方は咳エチケットを心がけましょう。



2月14日(金)はバレンタインデー

いつもアクシスをご利用いただいている皆様にご感謝の気持ちを込めてチョコを配布致しました。こんな小さなチョコでも喜んでくださった皆様ありがとうございました。

2月3日(月)は節分

おまめを配布致しました。皆様の無病息災を願ひまして受付にてお渡ししましたが、ちょっと数が足りない(笑)方ばかりでほんの気持ちということになっております。健康、体力維持の為、鬼にはどこかへ行ってもらいましょう。



アクシス新聞

第31号 発行所 和光市 勤労福祉センター



HPへアクセス

