

蕨市民体育館新聞

いつも蕨市民体育館をご利用頂き誠にありがとうございます。

春も間近となりましたが、厳しい寒さが続いていますね。

蕨市民体育館では室内で色々な運動が可能です。

日頃の運動不足解消に是非ご利用ください。

当紙では、館内の最新情報やご家庭で出来る運動について取り上げます。

○ 今月のPick up

・ inbody測定会& 目標達成キャンペーン

トレーニングルームご利用のお客様！
当施設で毎月実施している「inbody測定会」をご存知ですか？
ご自身の体脂肪率や筋肉量、体水分や骨量等運動の成果を確認できる情報がお手軽に測定できちゃいます！
今ならお得なキャンペーンも開催中です！
この機会に是非ご利用ください！

InBodyで体成分チェック！

筋肉量、体脂肪量（率）、基礎代謝量、内臓脂肪指数、体格指数（BMI）、骨量が簡単に測れちゃう！
測定結果は、今後の運動の参考や、健康チェックに！
定期的な測定でトレーニングの成果を確認できますよ！

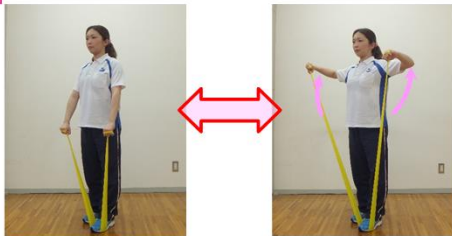
日時	毎月定期的実施
場所	蕨市民体育館受付前 (1階エントランス)
対象	当日施設利用者(16歳以上)
料金	1回100円 ※トレーニングルームご利用の方は無料
備考	・妊婦の方や、ペースメーカー、医療用金属器具をお付けの方、 その他医師から許可のない方は利用できません。 ・詳細は別途案内、お問合わせください。

気軽に測定！体成分を確認しましょう！！

蕨市民体育館 施設管理課 シンコースロー7・毎日開館共同事務課

○ 簡単な運動で生活習慣病予防！！

サイドレイズ



- 1 両手にバンド構える。
- 2 肘が肩の真横にくるところまで上げる。

＜8カウント+1秒キープ＞

部位	● 肩
効果	● 上半身の強化 ● 肩こり予防
注意点	● 肩がすくまないように ● 持ち上げた位置では 掌が下に向くようにする 肘の位置を高く上げる

プロフィット ささみプロテインバー



高タンパク 低脂肪 低カロリー
鶏ささみは脂肪が少なく筋肉作りに必要なタンパク質が豊富に含まれています。

- ・運動前後のタンパク質補給
- ・おやつやおつまみに
- ・色々な料理に混ぜてもOK



各 216 円 (税込) にて販売しています。



自宅でお手軽トレーニング！

ガンバルーン 1個 1,000円

セラバンド 1個 1,000円

受付にて販売中！



インターネットのホームページで体育館の最新情報や施設の予約状況など確認ができます！是非ご覧ください。

蕨市民体育館
住所: 蕨市北町1-27-15 TEL: 048-432-2611

