

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。
日増しに暖かくなりようやく春めいてまいりました。桜の咲くのが待ち遠しいですね。
春眠暁を覚えずとは申しますが、皆様運動不足にはなっていないですか？
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

・新教室事前申し込み開始!

普段の運動不足を無理なく解消できちゃう！
かる〜い負荷でゆ〜っくりトレーニングするから
普段全く運動しない人でも大丈夫！
難しい動きはありません！

運動を始めてみたいけど、何からやればいいのか
分からない・・・
そんなあなた！
是非お気軽に参加してみてください！
体育館窓口にて受付中です！

すこやか
トレーニング

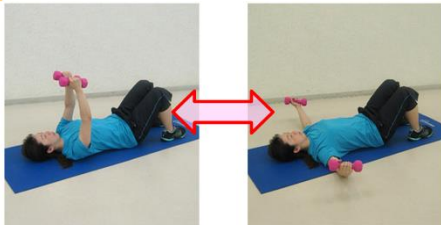
日時：4/8・15・22(月)
場所：1F武道場1(板)
時間：13:30~14:30
対象：運動不足を解消したい方！
楽しく汗を流したい方！
定員：15名
受付：窓口にて事前申込(別途申込書記入)
料金：全3回 1,200円
※定員に達していない場合、当日受付可(1回¥500)
持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、飲み物

動作やリズムを変えてトレーニングします！
全身を使った運動で生活筋力UP!
楽しく運動して気持ちよく汗をかきましょう！

担当：吉野 貴道
お問い合わせ：蕨市民体育館 受付窓口 048-432-2611

○ 簡単な運動で生活習慣病予防!!

フライ



- 1 ダンベルを持ち、胸の前で構える。
- 2 胸の筋肉を意識して、胸を張ったまま腕を開いて下ろし、寄せるように戻す。

重量 軽め 《8カウント》 10回

部位	● 胸
効果	● 上半身の強化
注意点	● ダンベルが触れる位置まで寄せる

意外と知らない？ 正しいウォーキング方法!

・ウォーキングによる運動効果!

- ①心肺機能の向上!
- ②肥満解消
- ③血液性状の改善!
- ④肩こり、目まい等の改善!
- ⑤生活習慣病や心疾患の危険因子減少!
- ⑥骨粗しょう症の予防!



速歩の理想的なフォーム

(エクササイズガイド2006・厚生労働省)

・正しいフォーム!

肩の力は抜いて背筋を伸ばして
胸を張りましょう!
腕は前後に大きく振ります!
歩幅は出来るだけ広くとり、
脚を伸ばして、かかとから
着地するようにしましょう!
速度は毎分60~80mを
目安にしましょう!

もっと簡単におやつ感覚で!
持ち歩けるお手軽パッケージで健康習慣

わずか4粒で
エネルギー 62kcal
BCAA 2000mg
カフェイン 120mg

BC-BALL

1袋30g(12粒入) 希望小売価格 300円(税別)

サプリは苦手、もっと手軽に補給したいなあ

● ぜんぶの方にこそおすすめ!
BCBALLならおいしくたった4粒でBCAAを補給できます!

BCAAって何?

What is BCAA?

BCAA(分岐鎖アミノ酸:Branched Chain Amino Acids)とは、分子構造が枝分かれしている分岐鎖を持つアミノ酸の総称です。バリン、ロイシン、イソロイシンの3種類を指します。

- POINT 1** 必須アミノ酸は体内で合成されない。
必ず食品からBCAAを補給しなければなりません。
- POINT 2** 筋肉を構成する主成分
BCAAは筋肉ケアに欠かせないアミノ酸です。
- POINT 3** 運動のエネルギー源として使われる。
BCAAが不足したままの運動は継続すると筋肉が分解されてしまいます。



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

