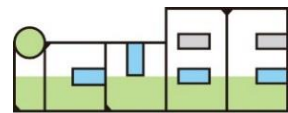




2021.5.18 NO.9 あいきゅーぶ通信



ご利用あんない

開館時間 9:00~21:00
 月曜日も開館(一般開放のみ)
 休館日:12月30日~1月6日
 今金町字今金435-391
 [発行・問い合わせ]
 教育委員会事務局 0137-82-3488
 担当:西本

ゴールデンウィークが終わり、暖かさが「暑さ」へ移行していく季節となりました。外ではウォーキングやランニング、ロードバイクを楽しむ方々が増えてきたように思います。

さて、**新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定して**いましたいくつかの**スポーツ事業が中止**となりましたので、下記の内容をご確認ください。

イベントの中止について

- ◆ 5月24日 ノルディックウォーキング⇒中止
 - ◆ 5月25日 i・フィット(夜間)⇒中止
 - ◆ 5月26日 i・フィット(日中)⇒中止
- ※6月以降の事業については改めてお知らせします。

よろしくお祈りします



総合体育館の開館について

6月上旬の開館を予定しておりますが、**新型コロナウイルス感染症の状況**をみて開館を**延期する**場合がございます。

自宅で脂肪燃焼運動 **HIIT!**

HIIT(ヒット)とは、「**H**igh **I**ntensity **I**nterval **T**raining(高強度インターバルトレーニング)」の略で**負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニング**です。限界まで体を追い込むことで、常に脂肪が燃焼しやすい状態を維持し、体脂肪減少と筋肉増量効果を得るものです。

取り組み方 {20秒間の活動⇒10秒間の休憩⇒20秒間の活動⇒10秒間の休憩}×2
 上記1サイクルを1セットとし、2セット(計4分間)取り組むとより**効果UP!**
4分という短時間でも脂肪燃焼効果は絶大です!

【種目の例】

①スクワット



つま先より前に膝が出ないように!

②腕立てふせ



負荷が強い場合は膝をつきましょう!

③プランク



腰を反りすぎないように気を付けましょう!

④クランチ



膝の頂点を触るように体を起こしましょう!