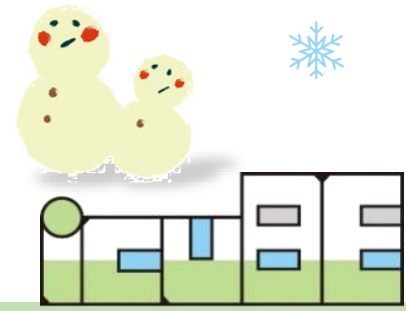


今金町総合体育館通信



「トレーニング室情報」

開館からすでに8ヶ月が経とうとしています。トレーニング室も**高校生～80代前後**の方まで、本当に多くの方々日々利用してくださっています。今回は、まだお越しでない方へ向けてトレーニングマシンの紹介と、継続して運動をされている方のお声を紹介したいと思います！

人気No.1



<有酸素運動マシン>

○トレッドミル(写真右2台)

ご自身の好きな速度で歩いたり、走ることが可能であり、外で活動するよりも膝・腰に負担の少ないマシンです。ダイエットにも効果的で、トレーニング室の中でも特に**人気の高い**マシンです！

○エアロバイク(写真左2台)

トレッドミル同様に、ご自身の好きな速度で運動することができ、座って行うため膝・腰にやさしいマシンです。**手軽に始められる**マシンとして人気があります！

まずはこれから！



<InBody>

体成分(**筋肉量**、**体脂肪率**、**基礎代謝**など)を一目で見ることができる機械です。ご自身にどのくらいの筋肉がついているのか、肥満度はどの程度か、栄養状況はどうかなどを数値で確認することが出来ます！

運動を始める前に
InBodyだけでも
測ってみようかしら...



☆ご紹介☆

今回は定期的にトレーニングに通われている方の中から、1名の方にお話をうかがいました！
ぜひみなさんもそれぞれの目標に向けて、運動を始めていきませんか！

～簡単なプロフィール～

性別：女性 年代：30代 運動を始めた時期：6月頃

★運動を始めたきっかけ 30歳を過ぎてからやせづらくなったから

運動を継続してこれまでに感じたことを教えてください！

トレーニングを始めてからは代謝が上がり、やせやすくなりました。
行く度に成果が出るのが楽しく、食事でも炭水化物を減らす心掛けをするよう
になりました。仕事の合間なので週3回の時もあれば2ヶ月間通えない時
もありましたが、やせたい部分に対してその都度アドバイザーが指導してくれ、
飽きずにこれた結果 **7kg**の減量に成功しました！

今後も、理想のスタイルを目標に通い続けたいと思います！！

成果を実感され、喜ばれる姿を見るのはアドバイザーとしても本当に喜びを感じる瞬間です！

11月にエクササイズ教室を開催しました！

大森健作さんによるエクササイズ教室が開催され、参加されたみなさんは非常に楽しく活動されていました！

当日の様子



参加されたみなさんありがとうございました☆

【ご利用あんない】

開館時間：9：00～21：00

休館日：12月30日～1月6日

月曜日も開館（一般開放のみ）

住所：今金町字今金435-391

電話：82-2026

アドバイザー

勤務時間変更日

12月12日（木）

12月19日（木）

12月26日（木）

12：30～21：00

