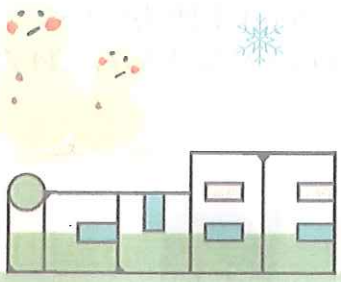
回覧

2019.12.6 No.2

今金町総合体育館 あいきゅーぶ通信



「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、本当に多くの方々が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！

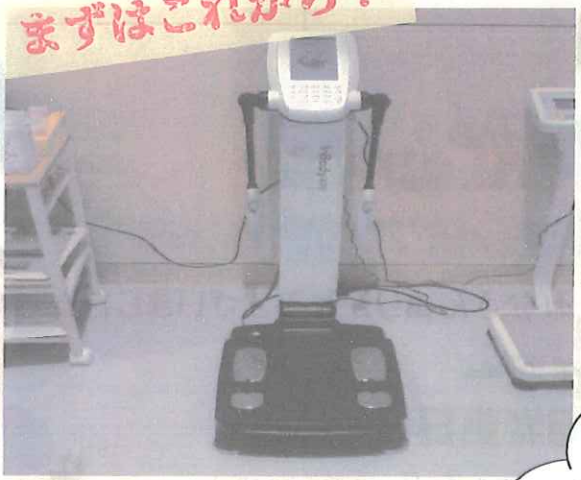
＜有酸素運動マシン＞

○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！



＜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！

☆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ことが楽しく、食事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