

4月 トレーニングルームだより

スポーツセンター

お知らせ

4月29日(月)は通常どおり開館しております。

4月30日(火)全プログラム

5月1日(水)エアロビクス1、3日(金)健康体操
はお休みです。

※10連休中のトレーニングルームについては、
ルームに貼り出しているポスターをご確認ください。

春だ！運動だ！

暖かくなり、思いっきり体を動かしたい季節となりました。
新年度のスタートと一緒に新たな目標を掲げましょう♪

運動を続ける3つのポイント

① 自分を知る！

今の体重や体脂肪率、血圧
などを測ってみましょう。
変化を把握できれば、モチベ
ーション維持に役立ちます。



② 目標を立てる！

何のために運動をするのか、
運動をしてどうなりたいのか
など、目標や目的を明確に
しましょう。また、自分の体
と相談しながら続けられる
程度の運動メニューを設定
することも大切です。

③ 記録を付ける！

体重の変化や食事、運動の内
容や課題、睡眠時間などを記
録します。
記録は、体が確実に変化して
いることの「足あと」です。
自分の決意も記録すると良い
でしょう。

参考文献：自宅で行えるライザップ

新人紹介

皆さんこんにちは！4月からトレーナーと

こにしはるか

して働かせて頂きます、**小西晴佳**です。

私自身、小学生の頃から大学生までずっと陸
上の短距離をやっていました。この経験を活
かして一生懸命頑張ります。

皆さんと一緒に体を動かすことを楽しみに
しています。宜しくお願いします！



お問い合わせ



NPO法人羽村市体育協会

【TEL】042-555-1698

【FAX】042-555-1699

【E-mail】taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



確認してみよう！ トレーニング利用方法

トレーニング前に

利用料金は
市内150円、市外220円
お間違えなくお願いします！

名簿に書き忘れ、記入漏れが
ないよう気をつけましょう！

利用時間が2時間を超えたら
超過分の受付が必要です！

ランニングマシンの予約は
受付をしたあとに取りましょう！

予約や場所取りは
自分の分だけにしましょう！

大きなお荷物は
ロッカーに入れましょう！



会話をするときには
周囲への気配りをしましょう！

汗やこぼした飲み物は
各自で処理しましょう！

トレーニング中

汗のニオイや過剰な香水は
不快を招くことがありますので
注意しましょう！

マシンなどは
お互い譲り合って使いましょう！



終わったら

忘れ物がないか
確認しましょう！

靴の履き間違えに
気をつけましょう！

より快適にトレーニングができるよう、
皆さまのご協力よろしくお願いたします！！

お困りのことがありましたら、トレーナーまでお声がけください♪



