

せいこドームからのお知らせ

□ 脂肪を落とそう！冬太りは筋トレと有酸素運動で解消！

有酸素運動とは？

筋肉の収縮の際に酸素を使い、筋肉を動かすためのエネルギーとなる「脂肪」を燃焼するための体脂肪の減少に効果的な運動です。時間をかけてゆっくりと、少～中程度の負荷をかけて行われる運動になります。ランニングやウォーキング、水泳、サーキット、ヨガなど長時間行う運動は有酸素運動となります。

□効果

脂肪燃焼、心肺機能の向上(スタミナがつく)、基礎代謝を上げる、血圧の安定

□筋トレの目的

筋肉を鍛えることで、筋力アップだけでなく代謝アップも期待できます。適度な運動習慣を身につけ、基礎代謝も上げていきましょう。

□ 冬季フロアレッスンで運動不足解消！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット 午前10時30分～午前11時	
		ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	
	サーキット 午後1時～午後1時30分	サーキットα 午後1時～午後2時	サーキットα 午後1時～午後2時	サーキットα 午後1時～午後2時	サーキット 午後1時～午後1時30分	サーキット 午後1時～午後1時30分
		サーキット 午後7時15分～午後7時45分		サーキット 午後7時15分～午後7時45分		
		サーキット 午後8時～午後8時30分		サーキット 午後8時～午後8時30分		

□料金 サーキット 300円 / サーキットα 500円 / ユニバーサルヨガ 300円

□定員 サーキット・サーキットα 8名 / ユニバーサルヨガ 10名(各先着順)

□場所 サーキット・サーキットα ロビー奥 / ユニバーサルヨガ プール2階ミーティング室

□持ち物 運動しやすい服装・運動靴・水分補給用ドリンク・汗拭きタオル(ヨガは運動靴不要)

□特典 ①ポイントあびら 50ポイント / 1レッスン

②レッスンスタンプカード 30分レッスン…1個 / 60分レッスン…2個

スタンプ10個でお好きなレッスン1回無料

□概要 サーキット…8種類のマシントレーニングとステップ台昇降の繰り返しで有酸素運動と筋トレを行います。

サーキットα…前半はサーキットを行い、後半は週替わりで様々なトレーニングを行います。60分みっちり体を動かしたい方はこちらがおすすめです。

ユニバーサルヨガ…シンプルなヨガと瞑想を組み合わせたマインドフルネスプログラムです。ヨガが初めての方、体が硬い方でも気軽にできるヨガとなっています。

□申込み 申込書に必要事項を記入し窓口にお出しください。月ごとでご予約が可能です。

□その他 レッスンで使用しない時間帯はサーキット会場を一般開放しています。(大人利用料160円) トレーニング室と併用してお使いいただけます。

※サーキットマシン…160円で開放中！トレーニング室も使えます。

□ **アイスホッケー社会チーム** チーム登録しませんか？

安平町スポーツセンター(せいこドーム)では、レベルに応じたチームを紹介します。

どの地域の方も登録可能ですので、ぜひ登録をお待ちしています。

☆希望日を優先

☆パック無料貸出

※詳細はホームページをご覧ください。