

せいこドームからのお知らせ

❑寒い冬に最適！冬太りが気になる方は今日からさっそく！

フロアレッスン 1月タイムスケジュール

火曜日	水曜日	木曜日
サーキット～初心者クラス～ 10時30分～11時 宮田	サーキット～初心者クラス～ 10時30分～11時 石井	サーキット～初心者クラス～ 10時30分～11時 宮田
サーキット60 12時30分～13時30分 宮田	サーキットα 1週目/ストレッチ 2週目/バランスボール 3週目/ストレッチポール 4週目/サーキット 12時30分～13時30分 石井	サーキット60 12時30分～13時30分 宮田
		かんたんストレッチ～無料～ 13時45分～14時 宮田
サーキット～初心者クラス～ 20時～20時30分 宮田		

●サーキット【初心者クラス】 300円/1回
足踏みや踏み台昇降運動と使いやすい筋トレマシーンを交互に行うことで有酸素運動と筋トレが一度にできるトレーニングです。マシーンの使い方から説明するので初めての方・シルバー世代の方でも安心してご参加できます。

●サーキット60 500円/1回
60分間動きまくる汗だくコースです。
しっかり有酸素も筋トレも行って冬の運動不足解消におススメのレッスンです。

●サーキットα 500円/1回
前半30分はしっかりサーキットを行い後半は週替わりで時々ハードに時々リラクセスして楽しめます。
1週目/ストレッチ 2週目/バランスボール
3週目/ストレッチポール 4週目/サーキット

●かんたんストレッチ 0円/1回
気持ちよく体を伸ばし疲れた体をリフレッシュ
頑固な体こそストレッチのご褒美

踏み台昇降効果

- 1 有酸素運動なので脂肪が燃える
- 2 下半身がスリムに！（お尻や太もも周り）

★ウォーキングと踏み台昇降はどっちがいい？

・踏み台昇降がおすすめの理由

○ウォーキングに比べて消費カロリーが多いのでダイエット効果が高い。
平行に進むウォーキングと違い垂直方向に体を選ぶのでウォーキングより強い負荷がかかります。

※1時間の消費カロリー

・ウォーキング：約180kcal ・踏み台昇降：約250kcal

地味で退屈な運動のように思えますが、
実はダイエットにも効果のある踏み台昇降

❑ゆったり運動教室

❑1月

月曜日 10時15分～11時45分	料金
23日	0円
30日	
❑場所 スポーツセンター2階	
❑定員 15名	
❑受付 スポーツセンター窓口	

2022年 今年の漢字

今年も1年色々ありました。あなたの1年「漢字一文字」で表すならば！とプールサイドで募集したところたくさん集まりました。

その中でも皆が1番笑っていた漢字は、当スポーツセンターの M.I.さんが書いた「老」！これを1位に選びたいと思います。

優勝	老	M.I.さん
準優勝	鹿	夜の女さん

❑インボディ測定

24日(火)	27日(金)
・12時～15時	9時30分～
・18時～20時	11時30分

その他にも...

古、完、健、湖、穂、新、心、青、震、康、森、願、貯、幸、平、動、泳、減、見、筋、虹、挑、和、笑、歩、鍛、就、努、喜、拳、友、酒、楽、感、変、弓、寒、忘、一健

2023年も笑いが絶えない良い年になりますように！

❑ご利用案内

営業時間 10時～21時

❑年末年始休館日のお知らせ

・アリーナ 12月31日(土)～令和5年1月2日(月)

・トレーニング室 12月31日(土)～令和5年1月2日(月)

❑アイスアリーナ、ウェイトトレーニング室

令和5年1月3日(火)より通常営業

料金	中学生	高校生	大人	60歳以上
リンク	110円	210円	310円	
トレーニング室	60円	160円		

❑安平町スポーツセンター公式HP

<https://abirasupo.com/>

❑問合せ TEL0145-22-3944

FAX0145-22-3929