



こんにちは★

新年度が始まり1カ月が経とうとしていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。西市民プールでは4月から新たにスポーツ教室が始まり、施設内は活気であふれています♪そして、5月は西市民プールで【こどもの日イベント】が開催されますので、ぜひお子様やお孫さんと一緒にご来館ください！！お待ちしております。

総合西市民プール

News Letter

6月	6日	体幹トレーニング	6月	3日	簡単筋トレ
	13日	上半身トレーニング		10日	体幹を鍛えよう
	20日	下半身トレーニング		17日	ストレッチ&筋トレ
フロア エクササイズⅠ (木曜日) 13:30~14:30	27日	ツールを使ったトレーニング	健康運動 教室Ⅰ (月曜日) 10:30~11:30	24日	簡単筋トレ
				31日	バランストレーニング

健康コラム

5月は新生活の疲れが出やすく体調を崩す方が増えてくるかと思えます。疲れを溜めないためにも規則正しい生活を心がけていきましょう！

旬の食材を食べて体力回復！！5月の旬を知ろう♪

魚:アジ
野菜:じゃがいも、アスパラガス、にんにく
果物:いちご、メロン

特にアジは、脂質が少なく**良質なたんぱく質源**です。疲労軽減効果のあるBCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)なども豊富に含まれています♪



今月のトレーニング情報

難易度 ★

今月は、上半身トレーニングをご紹介します！

■ラットプルダウン (準備物: タオルもしくはセラバンド) 10回×4セット



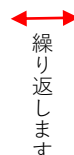
①足を肩幅程度に広げ立つ



②肩幅よりもやや広めにタオルを握り、腕をあげる



③肩甲骨を引き寄せながらタオルを肩の位置まで引いたら肘を伸ばす



繰り返します

～運動前は必ずストレッチを行きましょう！～

