

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2023.03

ごあいさつ

春の訪れを感じさせる過ごしやすい気温になってきましたね。先月の寒かった日を忘れるような温かい日が続いています。さて今月のつながる通信は、3月から始まるトレーニングルームの企画について、レンタルシューズの紹介、指導員のコラム等、どれも見逃せない内容になっています！是非、ご覧ください！

春の訪れ・・・

突撃Q&A

コミセンで運動している男性に突撃！



トレーニングルームで運動に励む男性にインタビュー！

コミセンの利用歴はどのくらいですか？

4ヶ月くらいです。最近は2日に1回のペースで来ています。

どんなきっかけで運動をはじめられたのですか？

筋肉が落ちてきたのを実感したので、筋トレや持久力を付けたいと思いました。
実際に体重が5kg落ちて、体脂肪が10%落ちました。
お医者さんに驚かれたのです。
結果が出たと感じています。

心がけていることはありますか？

無理をせず、マイペースにやりたいことをすること。
今はトレーニングのほかに、英会話を勉強しています。

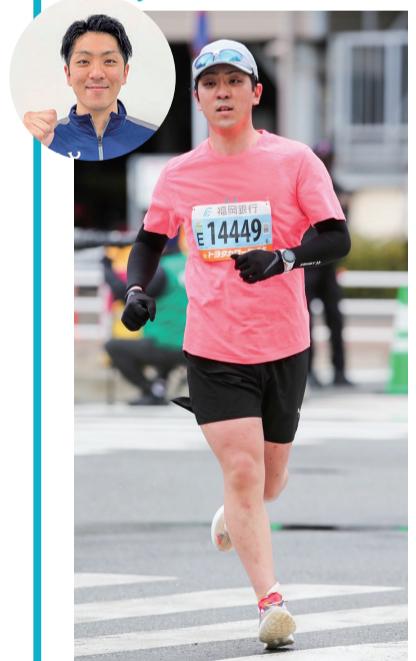
読者に一言お願いします

何でも続けたら効果が出る！石の上にも三年！英会話はなかなか上達しませんが…。

ありがとうございました！

今後とも運動のサポートをさせてください！

月刊タイムズ



初マラソン、走りました！

先月の19日に北九州で開催された北九州マラソンに出場してきました！気になる結果ですが…：

無事に完走することが出来ました!!タイムは3時間41分22秒でした。目標にしていた3時間30分にはあと11分だったので結果ですが…：

当日はスタート後も雨が降り続き、風も強く、後半は脚の痛みも出でとても良い経験になりました。次は、11月の福岡マラソンで3時間30分を切れるようにしっかりと準備をしていこうと思います！



トレーニングルームでは、3月1日からプチイベントを行っています。今回のイベント内容は、「桜の花を咲かせよう～ジグソーパズルを貼ります。参加者全員でパズルの完成を目指します。また、健康手帳で達成距離を管理する事が出来ます。

実施期間は3月31日までの1ヶ月間ですが、桜の花のパズルが咲き次第終了。どなたでもご参加できます。トレーニングして一緒に桜を満開に咲かせましょう！

パズルで花アートです。トレーニングルーム内の有酸素マシンで運動をし、実施した距離分のジグソーパズルを貼ります。参加者はパズルが完成するときれいな「桜」が咲きます。

トピックス
1 コミセンで桜の花を咲かせよう！
(参加者募集中！)

皆さん、コミセンに運動に来た際にシューズを忘れてしまったことはありませんか？以前から3階受付でシューズが借りられるようになります。また、先月からはサイズの幅が広がりました。使用後にはスタッフが除菌等しておりますので安心してご利用ください。シューズのサイズ、料金などの詳細についてはスタッフまでお気軽にお尋ねくださいね！



トピックス
2 レンタルシューズ
大好評です

レッツ！チャレンジ

肩のトレーニングに
レッツチャレンジ！



今日は水を入れたペットボトルを使って肩のトレーニングを行います！単に肩のケガ予防になるだけではなく、肩こりの予防や改善にも効果的です。

ご自身にあった重量に設定し、無理のない範囲で行いましょう！

1 背筋を伸ばして座り、ペットボトルを耳の横に構える



立って行ってもOK!!
(反動を使わないように注意)

2 ペットボトルを頭の上に向かって持ち上げる
(①へ戻る)



背中の反りすぎや
猫背に注意!!

3/27(月)
休館日
3/28(火)
測定会
3/29(水)