

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.62



7月になりました。今年も暑くなりそうな夏がやってきましたね。
そんな7月に気を付けたいのが、「夏風邪」です。

夏の時期に流行するウイルス感染症があり、これを一般的に夏風邪と言うそうです。

夏風邪の原因として挙げられるのが、「急に体を冷やす」ことです。

暑くなり汗をかいた状態で長くクーラーや扇風機にあたると急に汗が引っ込み、寒くなることもあるので気をつけましょう。

風邪を治すには「水分補給」「睡眠」「栄養補給」が大事です。

水分不足や暑さでの睡眠不足、また食欲不振が体力や免疫能力を落としてしまいます。

夏風邪は夏バテと思って発見が遅れることもあります。

夏風邪をひかないように日頃からの体調管理に気を配り、この暑い夏を乗り切りましょう！！



～お知らせ～

7月6日にトレーニングルームの物品搬入と簡単な
配置転換を行うのでトレーニングルームが1日お休みになります。

また、23日も「栄ふるさと祭り」のため体育館全館が休館となります。

7月17日・24日・31日・8月7日にかけて「ピラティススクール」を
開催します。場所は栄体育館多目的室で時間は10時からとなっています。
興味のある方はぜひ一度ご参加ください。

～7月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で
時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10:30分がお休みとなります

7月3日・9日・10日・11日・16日・17日・23日
24日・30日・31日

★ランニングコースが利用できない日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください