

マシンジムエリアについて

その①

今回は、マシンジムエリア内の入り口スペースにある「ストレッチエリア」と「体幹を鍛えるエリア」について紹介します。こちらは初回講習を受けた方で、ジム券又は定期券をお持ちの方がご利用いただけます。

◆ストレッチエリア

やわらかいマットの上で、ストレッチします。ストレッチの仕方をビデオで流していますので、見ながらストレッチを行うと効果がアップします。

→効果について

体を柔らかくすることで、怪我の予防や疲労軽減が期待できます。

◆体幹を鍛えるエリア

こちらのエリアには、大きく3種類の器具があります。

- ①体幹を鍛える重いボール、水の入ったボール。
- ②バランスを高めるためのクッション形のパッド、ドーム型、大型ボール（約70cm）
- ③背中に当てて姿勢を良くするクッション型のポール

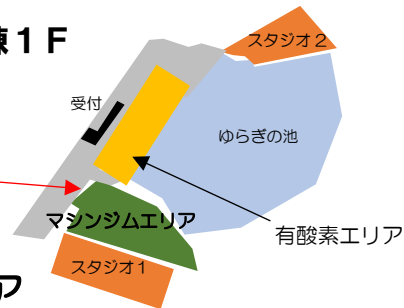
※使用後は備え付けのアルコールで道具を消毒してください。

→効果について

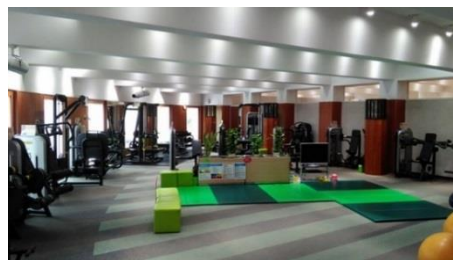
体幹を鍛えることで、バランスが強化され姿勢改善からスポーツの技術向上が期待できます。

ウェルネスセンター棟1F

ストレッチエリア
体幹を鍛えるエリア



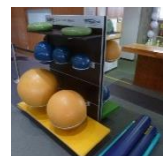
ストレッチエリア



体幹を鍛えるエリア

使ってみてビックリ!!

器具の使用方法については、スタッフがご案内します♪



①重いボール

②バランスパッド

③ポール

問合せ TEL: 079-433-1124 (ウェルネスセンター直通)

ラベンダーの丘を工事します!!



2/2 (土)、ウェルネスパーク「ハーブサポーター」のボランティアさんと「ラベンダーの丘」を手入れしやすいように斜面に板を張り改修を行います。

編集後記

新しい年が明け、早いもので1カ月が過ぎようとしています。年始は新しい一年のスタートということもあり、「心機一転」色々なことに気が引き締まる思いになります。

「ウェルネスパークがより一層多くの方に愛されるよう」そんな思いが一年間途切れないように気持ちを持ち続けられるようにしたいと思います。

(k. a)

【問題】ウェルネスパークの休館日で正しいのはどれでしょう？

①第1・2火曜日

②第1・3火曜日

③第2・4火曜日

(正解は紙面のどこかにあります)

[編集・発行]

加古川ウェルネスパーク ☎079-433-1100

加古川ウェルネスパーク指定管理者：STRKS（ストークス）グループ 【ウェルネスパークの休館日 第1・3火曜日及び年末年始】