

新しい季節に
スタートダッシュ!

中部スポーツ
コミュニティプラザ

2026年 4月号

ご入学・ご就職・ご進級おめでとうございます!環境が変わって疲れが出やすい時期でもあります。

ジムで軽く汗を流して、心身ともにリフレッシュしませんか?

皆さまのトレーニングルームご利用をスタッフ一同お待ちしております。

マシンの利用法や効果率的なトレーニングの仕方など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪

(スタッフ一同)

4月5日は
イースター!

春爛漫で
お花も満開♪

4月8日は
花祭り♪

トレーニング 通信

トレ通コラム ストレスフリーな春を♪「自律神経」ケア♪

ドキドキ・ワクワクの春ですね。新しい生活が始まると、期待と緊張で心身ともにフル稼働して、ストレスも貯まりがち…。今回はこの季節に乱れがちな自律神経を焦らず上手に整える方法をご紹介します。

その

1

♥幸せホルモン「セロトニン」を増やそう!

朝起きて太陽の光を浴びるとセロトニンが分泌され、精神が安定します。ウォーキングなどのリズム運動も効果的です。



その

2

♥旬の「春キャベツ・新玉ねぎ」で胃腸ケア

春キャベツのビタミンUは胃粘膜を保護し、新玉ねぎの硫化アリルは消化を助けます。優しい甘みで心もほっこり。



その

3

♥すき間時間の「深呼吸&ストレッチ」

緊張すると呼吸が浅くなりがち。仕事や家事的合間に、大きく息を吸って背伸びをするだけで、リラックススイッチが入ります。



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608