

梅雨入りしても大丈夫！
ジムならいつでも快晴です♪

中部スポーツ
コミュニティプラザ
2026年 6月号

雨が連続と外出が億劫になりますよね。
でも、湿気で身体が重だるい時こそ運
動のチャンス！

空調の効いた快適なトレーニン
グルームで、湿気を吹き飛ば
しましょう！

どうぞトレーニング
ルームを上手にご利用
ください。スタッフ一同
皆様のお越しをお待ち致して
おります。

マシンの利用法や効率的なト
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)

トレーニング 通信

6月21日は
父の日♡

6月10日は
時の記念日♪



トレ通コラム

雨の日も快適！室内エクササイズ

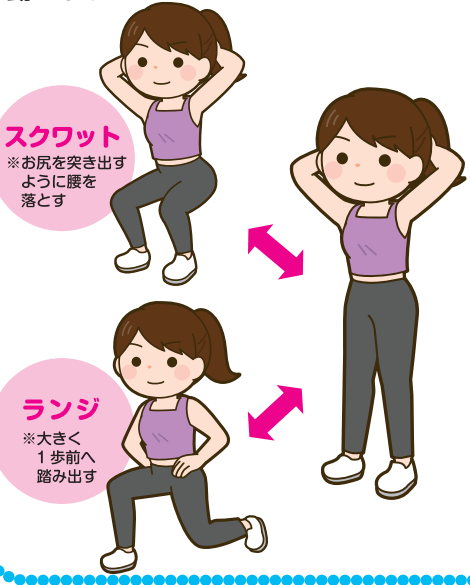
雨が連続と外出が億劫になりますよね。カビやダニはア
レルギーの大敵。こまめな換気と除湿で、お部屋の空気を
クリーンに保ちましょう。
そしてキレイになったお部屋でできる「室内エクササイ
ズ」で、運動不足を解消しましょうね♪



下半身を鍛える

スクワット & ランジ

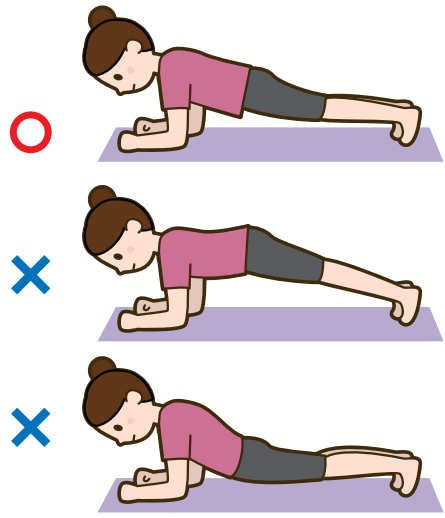
畳一畳分のスペースがあればできる最
強のトレーニング。椅子に座ったり
立ったりを繰り返すだけでも立派な運
動です。



体幹を安定させる

プランク

うつ伏せになり、肘とつま先で体を
支えてキープ。お腹周りを引き締め、
姿勢改善にも効果的です。
無理せず 10 秒から！



全身運動になる

ラジオ体操

実は計算し尽くされた全身運動。本
気でやるとじんわり汗をかくほど。
動画を見ながら正しいフォームで
やってみましょう。



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