



ももち体育館 施設だより



12月及び1月は通常の定期休館日のほかに、年末年始休館日があります。日程は下記の通りです。
お間違えのないようにお願ひします！



**★ 年末年始休館日 ★
12月28日(日)～1月4日(日)**



年末年始休館日は、ロビーに設置してある街頭端末の使用はできませんのでご了承ください。

12月15日（月）は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

今月の特集：冬は痩せやすい？

「冬は痩せやすい」と聞くことがあります。

体は寒いと、体温を保つために少し多くのエネルギーを使います。

そのため、冬は代謝がわずかに上がります。

ただし、寒いと動く量が減り、食べる量が増えやすくなります。

暖かい部屋でじっとしていると、痩せやすさはほとんどなくなります。

冬を太りにくい季節にするコツは三つです。

朝に体を動かして体温を上げること。

食事はゆっくり噛んで食べること。

夜は体を冷やさず、よく眠ることです。



寒い日は、かかと上げや肩回しなど、室内でできる短い運動から始めてみましょう。

ももち体育館では、X(旧Twitter)を開設しております。

ももち体育館の情報を更新していくので、チェックしていただきフォローよろしくお願いいたします。



ももち体育館 X リンクはコチラ↓↓

