



ももち体育館 施設だより

短期スポーツ教室参加者募集！

3月1日(日)～15日(日)

短期スポーツ教室参加者を募集します。
詳細は、館内に掲示しているポスターを
ご覧ください。

- 1.リフレッシュヨガ 1期(2部制)
- 2.はじめての気功 1期
- 3.ナイトピラティス 1期(2部制)
- 4.子どもバドミントン教室 1期
(新小学3～6年生)

※開催日時については、
市政だより、HPをご覧ください。



3月16日(月)は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

今回のテーマは、**有酸素運動と無酸素運動の効果の違いについてです。**

有酸素運動

ランニングマシンやエアロバイクを使って行うトレーニングなどがこれに含まれます。これらのトレーニングは、心肺機能の向上や、血流や血圧の改善、運動中の脂肪の燃焼、冷え性の改善などの効果があります。一部の研究では、記憶能力の向上といった効果も認められています。

無酸素運動

ダンベルなどの重りや、トレーニングマシン、自体重を使ったトレーニングがこれに含まれます。これらのトレーニングは、筋力や筋量の増加が主な効果です。それに伴う、基礎代謝の増加、運動機能の改善なども期待されます。トレーニングによって出るホルモンの効果により認知症の予防になるとの研究データもあります。

目的によって2つのトレーニングを使い分けてあげましょう！

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きますので、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↓↓

