

阿久比スポーツ村トレーニング室特集 **その1**

“おなかの回り”真剣に考えてみませんか

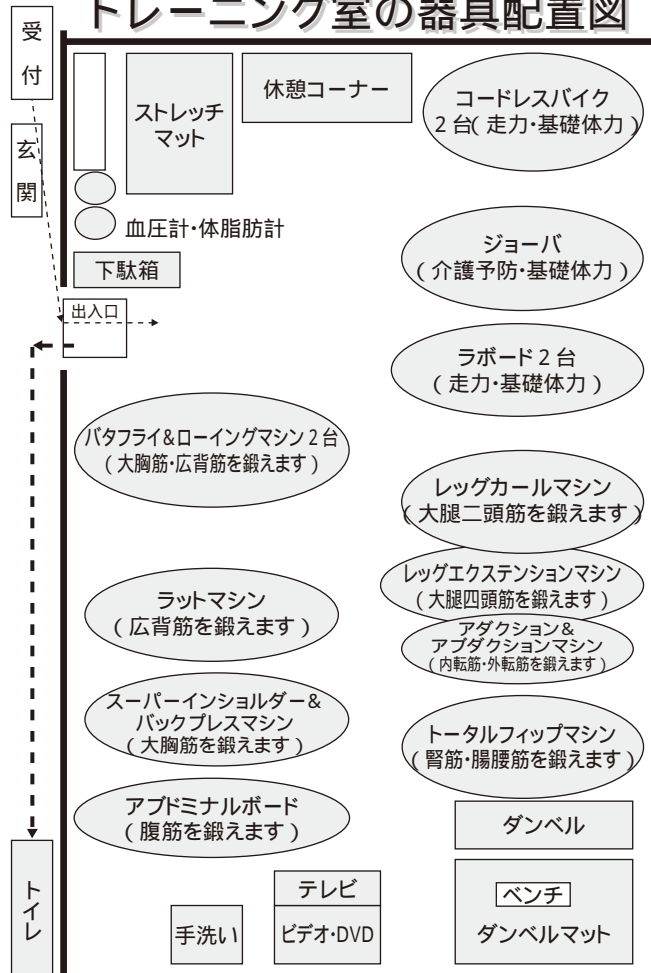
コードレスバイク



女性や高齢者にも安心

自転車のペダルをこぐ要領でトレーニングができます。ひざや腰に不安のある方にもお薦めです。ラボードと同様に20分以上続けて行くと、脂肪燃焼の効果があります。

トレーニング室の器具配置図



目標マイナス5センチ

夏本番を迎え、生ビールがおいしい季節になりました。ついつい飲み過ぎて、おなかの回りが気になる？そんな方はみえませんか。食事の後、クーラーの効いている部屋で横になってごろごろしてませんか。心当たりのある皆さん、今年の夏は阿久比スポーツ村トレーニング室で体を鍛えて、“おなかの回り”マイナス5センチを目指してください。

今回からシリーズでトレーニング室マシンの効果などを紹介します。

ラボード



20分以上続けると脂肪燃焼の効果 おなかの回りもスッキリ

ボードが動く力を利用して、ウォーキングやランニングを行うマシンです。

ウォーキングなどは酸素を消費して呼吸を確保しながらできる運動（有酸素運動）です。体脂肪を減らすには、ゆっくりと深く多くの酸素を取り込むことで、より多くの脂肪を燃やすことができる有酸素運動が効果的だといわれています。

スピード調節もできます。各自の体力に合わせてトレーニングをしてください。

使用時間 月曜・水曜・金曜日 午前9時～午後9時
火曜・木曜・土曜・日曜日 午前9時～午後5時
使用料 トレーニング室（中学生以上）
1回200円 回数券2,000円
温水シャワー 1回100円
初回の方は講習会を受けてください。
問い合わせ先 阿久比スポーツ村 ☎(49)2500