



12月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
1 事務局休	2	3	4	5	6 10:00 60歳健康	7 10:00 ピラティス
	14:00 ピラティス	13:30 運動不足		14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス			19:30 コアトレ	
8 事務局休	9	10	11	12 13:30 障がい者スポ 14:00 ピラティス	13 10:00 60歳健康	14
				19:30 バランスボール		
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
15 チャレンジ	16	17	18	19 9:30 ウオーキング	20 10:00 60歳健康	21 10:00 ピラティス
	14:00 ピラティス			14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス			19:30 コアトレ	16:00 チャレンジ
22 事務局休	23	24	25	26 14:00 ピラティス	27 10:00 60歳健康	28
				19:30 バランスボール		
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
29	30	31	1	2	3	4

KIDS
うめや杯
フットサル大会
12/15(日)
9時～キックオフ

良いお年を
お迎え下さい

年末年始休業のお知らせ
12/28(土)～1/3(金) プラザ体館となります。
年始めの教室は1/6(月) バドミントンサークル、1/7(火) ヨガ
教室となっております。
尚、木曜ピラティス教室が1～3月は月2回の開催となりますので
ご注意ください。

～冬のダイエット効果～
寒い冬と脂肪燃焼がすぐに結びつく人は少ないのではないのでしょうか？ですが、暑い夏ではなく寒い冬（外気温10℃以下）
に運動した方が冷えた体を温める必要があり、よく脂肪燃焼するのだそうです。
冬は冷えに悩まされている女性も多いので適度な運動を取り入れて筋肉をつけて体温を高めたいですね。

～冬の運動の注意点～

- 冬は身体が硬くなっていますからそれを和らげてから運動しましょう。思わぬケガにつながります。
- 寒さに慣れてから運動しましょう。急激な温度変化で脳や心臓に負担がかかります。
- 薄手で保温性のあるものを重ねて着ると良いです。汗対策の着替えを忘れずに！

今から積極的に運動を取り入れてお正月太りを防ごう！！