

2014
10月号

県体だより

アクセス

JR宇都宮駅西口バス乗り場 ①・② から、
「清住・細谷」行き→「県体育館前」下車。
乗車時間20分程度 料金210円

(公財) 栃木県体育協会 栃木県体育館

〒320-0057 宇都宮市中戸祭 1-6-3

TEL 本館 028-622-4201 プール館 028-622-4204

FAX 028-622-4203

食欲の秋・スポーツの秋

食べて、動いて、健康的な生活をしましょう!!!

平成27年度(26年度実施)栃木県体育館専用利用調整会議における 関東大会規模以上の専用利用希望申込みについて

関東大会(原則として、地区のブロック大会や県予選等を行っているもの)以上の専用利用を希望する団体は、体育館までお問い合わせください。

お問い合わせの際に、団体名・個人名・電話番号・送付先住所を伺いますのであらかじめご了承ください。

資料を10月上旬から配布いたします。

資料配布	平成26年10月上旬～(関東大会規模以上のみ)
申し込み期限	平成26年10月27日(月)【必着】 (関東大会規模以上のみ)

※ 関東・全国規模以外の大会及び定期利用等の専用利用希望申込みにつきましては、11月中旬頃に資料を配布いたします。

プール館について

現在、プール館は蒸気ボイラーの修復工事中です。
お客様には大変御迷惑をお掛けいたしますが、
何卒御理解の程、よろしく願いいたします。

～秋ピッタリの簡単運動～

「運動の秋」なぜ運動の秋と呼ばれているのかというと、実は運動によって代謝を高めるのに適している時期だからです。効果的な運動は2種類あります。

「糖・脂肪を燃焼させる」「基礎代謝量を増加させる」という2つの運動をバランス良く行うことが大切です。今の時期にオススメの運動が有酸素運動です。基礎代謝をアップさせるのに効果的なのは、ジョギング、ウォーキングなどです。息が切れるほど苦しくなく、笑顔で会話ができるくらいの運動がベストです。

1日15～20分の運動を2回、週に3回以上が目標です。

公園などへ行き秋の景色を見ながら心地よく運動するのも良いかもしれません。健康的な生活を目指し、是非お試しになってください!!

また、栃木県体育館ではスポーツ教室を行っております。

人気のズンバには100人を超える方が参加されています。

その他にも、健康ヨガ・バレトン・スロートレーニング&ストレッチ・

太極拳教室・ビューティピラティスなどがあります。

年齢問わずたくさんのお客様の来館をお待ちしておりますので、

ご家族、お友達をお誘いになってお気軽にご参加ください!!

