



# SHIGA DAIHATSU ARENA Training Room

## News Letter Vol.01

# オープンからまもなく1ヶ月！

早いもので滋賀ダイハツアリーナのオープンから1ヶ月が経とうとしています。トレーニング室はオープン前の内覧会の時から多くの方に興味を持っていただき、オープンしてからここまでの期間、非常に多くの方に利用していただいております。

ご利用の皆様には日頃から様々なご質問をいただいております。都度スタッフが回答をさせていただいております。一方で、スタッフ側から皆様への発信がまだまだ少ないと感じたことから、このようなニュースレターを発行いたしました。

トレーニング室についてのこと、トレーニングのポイント、スタッフによるコラムなど、このニュースレターが皆様とのコミュニケーションの一つになればと思っています。毎回の情報量は決して多くないかもしれませんが、更新を楽しみにしていただけますと幸いです。

引き続き、滋賀ダイハツアリーナ トレーニング室をよろしくお祈いします！



トレーニング室 スタッフ  
稲川 祥史



# 無料レッスンって？

## トレーニング室の利用者だけが参加できる 無料のスタジオレッスンを定期的で開催中

トレーニング室の隣にあるスタジオでは様々なスタジオプログラムが展開されている。その中にはトレーニング室の利用者だけが参加でき、しかも無料のレッスンがあるという。

月曜日の10:00から開催されているのは「ストレッチ」がテーマのレッスン。身体の柔軟性、可動域を向上させるための内容となっており、ウォーミングアップやクーリングダウンとしても参加しやすい。

金曜日の14:00から開催されているのは「筋コンディショニング」。マシンを使わないトレーニングや動きづくりが中心のレッスンとなっている。

いずれもレッスンを担当するのはスポーツ現場での経験が豊富なトレーナーだ。トレーニング室に掲示されているスタッフ紹介も確認しながら、気になることをトレーナーに質問してみるのにも良い機会かもしれない。

レッスンに参加するための条件は、開催当日にトレーニング室を利用すること。事前予約は受け付けていないため、当日にトレーニング室で申し込む必要がある。

これらのレッスンはスタジオの利用状況によって開催されない日があるため、トレーニング室に掲示されるスタジオレッスンの開催スケジュールは予め確認しておくとう。



トレーニング室の  
ギモン

## 受付の横にある“あれ”は？

### トレーニングプログラムの確認や コンディションの記録に使える利用者端末

受付横の2台のパソコンは目的別のトレーニングプログラムを確認したり、来館時の血圧や体重を記録したりすることが出来る利用者端末。トレーニング室の利用者でメンバーズカードを持っているいれば誰でも利用できる。画面をタッチして、メンバーズカードに記載されている番号を登録番号、電話番号の下4ケタをパスワードに入力するとログインできる。詳しい使い方は近くのスタッフに聞いてみよう。

