



SHIGA
DAIHASTU ARENA
Training Room
News Letter Vol.15

皆さん筋肉とコミュニケーションとっていますか？
スタッフの後藤です！(°▽°)φ

～自己紹介～

出身地:北海道札幌市 滋賀県 2年目

好きな食べ物:タンパク質全般

好きな筋肉:大胸筋上部～三角筋前部にかけて
連なる筋肉山脈

皆さんに一言:ダイエットや筋肉のことは
何でも聞いてください！

7月になりとても暑くなってきましたね。
そうすると薄着になる機会がとても増えてくると
思います。

そう！『筋肉』の出番です！

日頃からトレーニングを頑張っている皆さん自慢の
筋肉を披露することができます。

そこで今回は、筋肉大好きな私が考える運動を継続
させるコツや、毎回のトレーニングで大切にしてい
ることをお伝えします。

【運動を継続させるコツ3選！】

1. “運動は最高の薬である”

運動は生活習慣病や姿勢の改善などの様々な悩みを改善・解決できる最高の習慣です。

身体を動かして、健康寿命を伸ばしましょう！

2. “昨日の自分に負けたくないという気持ち”

昨日腕立て伏せが10回できたら、今日は11回頑張る。

どんなことでもいいので前回よりも強い自分になれるように取り組みます！

3. “楽しむ！”

どんなに運動をしても楽しくなければ飽きてしまいます。

身体や体組成の変化に気づき、変わっていく自分を楽しんでいきましょう！

【トレーニングで大切にしていること2選！】

1. “One more！”

もうダメだ、やめたいと思ったそこからもう1回だけ“おもり”を挙げましょう。その1回が身体もメンタルも強くしてくれます。

2. “トレーナーを頼る”

トレーニングをしていく中で分からないことやトレーナーにしか気づけない些細なフォームの間違いが多々あります。そんな時はトレーナーに声をかけ、正しい効果を得るために修正しましょう！

運動を続けていくことはとても有意義です。

さあ筋肉を動かしましょう！



トレーニング室 スタッフ
後藤 優弥

7月21日(日)

滋賀ダイハツ 70周年記念

70+
ANNIVERSARY



アリーナフェスタ開催!

昨年7月に開催された滋賀ダイハツアリーナフェスタが今年も開催されます!
今回は滋賀ダイハツ創業70周年記念として開催され、イベントが盛りだくさんの内容になっています!
キャラクターショーやスポーツ教室、キッズコーナー、他にも楽しいイベントがアリーナ各所で開かれます!



トレーニング室は通常利用は出来ませんが『体力測定会』、『パーソナルトレーニング』、『親子プログラム』、『スタジオレッスン』など様々な教室を開催する予定です!!

通常では有料のプログラムもこの日は

なんと『無料』!?

トレーニング室の利用者でなくても参加できるので、お知り合いなども誘ってぜひご参加ください!

7月21日・28日 トレーニングルーム 臨時休業のお知らせ

下記日程は、アリーナフェスタおよび大規模スポーツイベント開催のため**トレーニング室および体力測定室の通常利用ができません。**

※定期券の有効期間に関しまして、延長はございませんので、ご購入の際はご注意ください。

ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程、宜しくお願い致します。

**尚、アリーナフェスタでは、
トレーニング室・体力測定室で
特別イベントを開催予定です。
是非、ご参加お待ちしております。**

| 日程 | 規制内容 |
|----------|-------------------------|
| 7月21日(日) | 終日通常利用不可 ※特別イベント開催予定 |
| 7月28日(日) | アリーナ貸切のため 終日休業 |

トシ室からののお知らせ

NEWS

トレーニング室からの重要なお知らせです。

7月21日・28日(日)は大規模なイベント開催のためトレーニング室の通常利用ができません。

尚、7月の休館日は第3月曜日が祝日のため、翌日の16日(火)になっております。

お間違えの無いようご注意ください。

アリーナフェスタでは特別イベントを開催するのでぜひご参加お待ちしております!

※詳しくはスタッフまでお声かけください!