



SHIGA  
DAIHASTU ARENA  
Training Room  
News Letter Vol.22

皆さん 新年あけましておめでとうございます

スタッフの丸岡です！いつもトレーニング室をご利用いただき誠にありがとうございます！

新年を迎え、2025 年がスタートしましたが皆さんの今年の抱負は何でしょうか？？

私は今年ランニングを“再開”しようと思います！

“再開”というのも、サッカー部だった学生時代に自主トレとして取り組んでいたランニングを社会人になってからも行っていて、フルマラソンに出場したこともあります。

フルマラソンに出場した時は愛媛県の松山市に住んでいて、その愛媛県で開催される愛媛マラソンに2年続けて出場しました。初マラソンの1回目は晴天に恵まれ2月にも関わらず気温が高く、完走はできたものの脚がつって途中で歩いてしまいました。その悔しさから翌年も出場し、何とか歩くことなく完走することができました。

最初は「一生に一度走れるかどうか」と思い挑戦したフルマラソンですが、完走した時の達成感や応援してくれる人の温かさをめちゃくちゃ感じることを覚えています。またその練習に取り組んでいると身体の状態が良くなって生活しやすかったことも印象的でした。現在人生最高体重なので、これを機に体重も減らしたいと思っています(笑)



早速2月に浜松で開催される浜松シティマラソンにエントリーしたので、まずはそこを目標に練習に取り組みたいです！



トレーニング室 スタッフ  
丸岡 豊

# 1月6日～

## クイズイベント抽選発表！



みなさん！解答用紙は提出していただきましたか？

11月3日(日)からおよそ2ヶ月にわたって開催してきたクイズイベントの抽選発表を1月6日(月)から行います！

70名を超える方に参加いただいたクイズイベント、全問正解者の中から30名の方にミスノ景品をプレゼントします！

景品はシューズケースやタオルなど、トレーニング室を利用される時に活用いただけるものになっています！

クイズに正解して、景品を当てよう！  
滋賀ダイハツアリーナトレーニング室  
**クイズイベント**  
2024. **11.3~12.29**  
クイズ出題期間：11.3~12.14  
回答提出期間：12.16~12.29  
抽選発表：2025.1.6~

3つのサイトで1週間に1問ずつ『トレーニング室』に関するクイズを出題  
トレーニング室で回答を記入  
12.16~29の期間に解答用紙を提出  
2025.1.6~ 抽選発表！  
全問正解者の中から30名様にミスノ景品をプレゼント！

## トレ室からのお知らせ

NEWS

有難いことに毎回好評で多くの方にご参加いただいているトレーニング室レッスン「トレッスン」の開催枠を1月から増やすことになりました！

これまで午前中の開催が多かったのですが、午後の開催枠を大幅に増加！

内容も追加(一部リニューアル)して新たに開催していきますのでどんどんご参加ください！

### 【プログラム紹介】

**ストレッチ** いすに座ったりマットを敷いて、自宅でも出来るストレッチを行います。

**お腹引き締め** お腹周りの筋肉を中心にトレーニングしてお腹の引き締めを目指します！

**月替わりヨガ** 毎月テーマを決めて行うヨガ！

**脳トレ** 左右で違う動きをしたり、2つのことを同時に行ったりして、楽しく頭と身体を刺激します！

**サーキット** 複数の筋トレや有酸素運動を組み合わせ、短い時間で多くのカロリー消費や動けるカラダ作りを目指します！

**リニューアル！！**  
**トレーニング室レッスン**  
**参加無料**  
下記の日程で実施しています！  
詳しくはスタッフまでお気軽にお声掛けください！

**【月】** ストレッチ 10:00-10:30 お腹引き締め 14:00-14:30

**【火】** 月替わりヨガ 10:00-10:30 脳トレ 14:00-14:30

**【水】** サーキット 10:00-10:30

**【木】** 脳トレ 10:00-10:30 サーキット 14:00-14:30

**【金】** お腹引き締め 10:00-10:30 ストレッチ 14:00-14:30

【受付】 当日、レッスン開始時間までにトレーニング室へチェックインしていただき、受付表にご記名ください。  
【参加費】 無料！  
【注意事項】 レッスン時間にトレーニング室にチェックインしている方のみがご参加いただけます。定員は、各レッスン先着15~20名まで。(レッスン内容によって変動します。) 日程や内容は、予告なく変更する場合がございます。

皆様のご参加お待ちしております！