

こんにちは、東京から引っ越してきて滋賀 3 年目の
菅 弘汰(かん こうた)と申します。

普段は、大学で医療の勉強と部活動でバレーボールを
しています。

引っ越してくる前は、地下鉄も東急もない場所で
どうやって生活するのか不安でしたが、物価も安く
京都まですぐに行けて、特に不自由なく生活できて、
段々と滋賀県が好きになってきたところです。

特に、自分は瀬田駅前のごはん屋さんが結構気に入っ
ています。

普段、大学や部活等で忙しいですが、もちろん自分にも
趣味がありまして、それは筋トレとバレーボールの
日本代表の試合を見ることです。

トレーニングが趣味と言うと、中々不思議だと
一般の方には言われるのですが、トレーニング室に
来ていただいている方には、共感していただけると
思います。

なぜこうなったのかは心当たりがありまして、幼少の頃から何かしら点数が上がると嬉しくなる性格でして
それと同様に筋トレをして筋量が増えたり、体脂肪が減ったりするのを見るのはとても楽しいです。

そして、プロの世界でボディメイクをしている方を見るのも好きで、よくYouTube でプロの筋トレを
勉強したりしています。

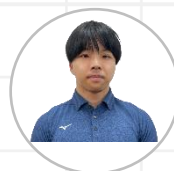
プロの方たちのする筋トレは綺麗で扱う重量もケタ違いなので、参考になるかは微妙ですが、
一度見てみるのもおすすめです。

筋トレに加えてバレーボールも好きなのですが、昔はあまり好きではありませんでした。

2年前、名古屋にネーションズリーグの日本代表の試合を見に行ってから、プロバレーボールの凄さに
気付いて、そこから少しずつ見るようになりました。

数年前までは弱小だった日本がネーションズリーグで2位になったりしているのを見て、バレーへの
モチベーションがアップしていきました。

こんな感じでバレーボールと筋トレばかりの人間ですが、ぜひ共通の話題や質問がありましたら気軽に
お訪ねてください。そして、一緒にボディメイク、トレーニングを頑張りましょう！



トレーニング室 スタッフ
菅 弘汰

NEWS

トレ室からのお知らせ

【期間限定！「ピラティス」スタート！！】

6月～8月の3カ月限定！「ピラティス」がスタートします！
ピラティスは、体幹を鍛えながら姿勢や柔軟性を整えるエクササイズです。

初心者からでも無理なく安心して始められ、心も体もスッキリ整います。

健康的な毎日を目指すあなたにおすすめです！

ピラティスのお時間は、以下の通りです↓

火曜：14:30～15:00

期限限定の特別プログラムとなりますので、ぜひ機会にご参加ください。

皆様のご参加、心よりお待ちしております！

大人気！！
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 元気UP！筋トレ **！NEW！**
10:30-11:00 14:30-15:00 **6月～8月限定**

【火】 サーキット ピラティス
10:30-11:00 14:30-15:00

【水】 月替わりヨガ
10:30-11:00

【木】 脳トレ サーキット
10:30-11:00 14:30-15:00

【金】 元気UP！筋トレ ストレッチ
10:30-11:00 14:30-15:00

【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ます。受付表にご記入ください。
【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。
開始1時間前から受付となります。
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！

【国スポ・障スポ大会中のトレーニング室休業のお知らせ】

日頃、滋賀ダイハツアリーナトレーニング室、体力測定室をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

2025年9月～10月に開催される国スポ・障スポ大会におけるトレーニング室及び体力測定室の営業について、下記の日程で休業となることが決まりましたので、ご案内致します。

それに伴い下記期間中は、トレーニング室及び体力測定室のご利用はできません。

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

ご利用の皆様には、ご不便、ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解ご了承の程、宜しくお願い申し上げます。

休 業 日 程	規 制 内 容
2025年9月2日(火)～9月15日(月)	終日休業
2025年9月27日(土)～10月7日(火)	
2025年10月23日(木)～10月27日(月)	