

# Training room NEWS No.29

暑い日が続きますね。みなさんは夏らしいことは何かされましたか？トレーニング室に来ている学生からは「海に行くためにトレーニングをしている」という話をよく聞きます。運動の目的は人それぞれ違うと思いますが、「カッコいい体で堂々と海に行きたい！」というモチベーションも素敵だなと思います。夏は薄着になるため体型を気にして運動しようと思う方も多いかもかもしれません。成果が出ると周りからも気づいてもらいやすいので、夏はモチベーションが上がりやすく運動が続けやすいです！ぜひ今からでも夏ボディ目指しませんか？



運動を始めたいけど何をしたらいいのかわからない、メニューはどうやって組めばいいんだろう？、という方のために、  
**トレーニング目的別のメニュー例を作成しました！**  
ご自由にご活用下さい。

分からないことがあれば、松本までお声かけ下さい。  
トレーニング指導や、個人に合わせたメニュー作成も  
行っております。

《対応可能時間》

平日 10:00~18:30 (13:00~14:00休憩)  
夏休み 8:45~17:15 (13:00~14:00休憩)

## 海外のジムに行ってみた！

私は旅行が好きで海外旅行にも行くのですが、オーストラリアのビーチに行った時に、日本との違いにとっても衝撃を受けました。筋骨隆々の人がたくさんいて、ビーチの近くにあるトレーニングスペースで鍛えている人がいたり、砂浜でヨガをしている人や肌を焼いている人、ピキニを着たご年配の方がいたり、年齢や性別に関係なくみんな自由に堂々と海を楽しんでいました！

(下の写真はシドニーのボンダイビーチに行った際のビーチの風景です。)



ビーチでオーストラリアの方々から刺激を受けたので、観光の合間にWORLD GYMというジムに1週間だけ通ってみました！受付の方も引き締まった身体の方が多く、日本のジムよりも女性も多い印象を受けました。器具やマシンの種類も多く、いろいろなトレーニングができる環境が整っており、プロテインなどのサプリメントも充実していました。1つ80kgのダンベルがあったり、バケツサイズのプロテインがあるのを見ていると、観光しているときとは違う感覚で、改めて海外に来ていると実感しました。今までは健康のためや体型維持のために運動をしていましたが、メリハリのある身体づくりのためのトレーニングを行ってみようという新しい意識を持てたので、海外のジムでトレーニングをしてみても良かったです。今後も自信の持てる身体になれるように頑張ろうと思います！！(下の写真はワールドジムでのトレーニングの様子です。)



## ピラティス

### BASIC

8/6

9/24・27

17:30~18:00

ダンス場

※夏休み期間中はプログラム  
はお休みになります。