



## 冬は筋トレにオススメの季節

基礎代謝の高くなる冬は、体脂肪を減らすのにとってもいい季節です。



アブドミナル&バック(腹筋・背筋)



フライ(大胸筋)



レッグカール&エクステンション  
(大腿四頭筋・大腿二頭筋)

3台のトレーニング器具が新しくなりました。

冬は寒さに耐えようと、体温を維持させるため基礎代謝が高くなり、夏に比べ多くのエネルギーを使います。

基礎代謝が高くなる



消費するカロリーが多くなる



余分な体脂肪になりにくい



**冬は筋トレに最適**

公益財団法人 高砂市施設利用振興財団

〒676-0828 高砂市阿弥陀町地徳 301 番地

TEL.079(447)6401 FAX.079(447)6402 <http://www.csg-zaidan.or.jp/>

◇高砂市総合体育館

〒676-0807 高砂市米田町島 526 番地

TEL.079 (432) 9090 FAX.079 (432) 9060 受付 9:00~20:00 (休館日 第2・第4・第5月曜日 年末年始)

◇市ノ池公園みどりの相談所

〒676-0828 高砂市阿弥陀町地徳 301 番地

TEL.079 (447) 6401 FAX.079 (447) 6402 受付 8:30~17:15 (休館日 年末年始)