



この秋はジムで身体をエクササイズ！

9月に入りいよいよスポーツの秋の到来です。みなさんは松山下公園総合体育館内にあるトレーニングルーム(通称ジム)を利用したことはありますか。ここにはランニングから本格的筋力トレーニング用まで25種類56台のマシンが設置され、市民の体力づくりに活用されています。

私が取材に訪れたのは休館日明けの火曜日の午前中。子どもを学校に送り出してから来た若いママさん、ご夫婦、友達の女性ペア、仕事をリタイヤした熟年男性など、男女問わず幅広い年齢の人が思い思いのマシンで運動しています。

そして、10時になるとフリースペースに皆さんが集まってきました。30分間のショートエクサ

ショートエクササイズで身体をほぐします



イズの始まりです。インストラクターの指導に合わせ、体をゆっくりストレッチ。「硬かった体が、続けていたらとても柔らかくなったのよ」とは参加者の弁。

さて、私も410円の利用券を購入しトレーニングの開始です。年齢と体力に合わせて設定してもらったプログラムに従い、有酸素運動や筋力運動マシンで2時間気持ちよく汗を流しました。終了後はデータキーを機械に差し込むと、今日の消費カロリーまで見ることができました。

程よい広さと利用人数、1回の利用ごとに支払う低い料金設定、インストラクターとのアットホームなやり取りが、このジムの魅力のようです。

皆さんも体力づくりにぜひ一度ご活用ください。

※初めて利用する人は事前予約の上、講習会の受講が必要です。詳しくは松山下公園トレーニングルーム(☎42-5018)へ



本格的な筋力マシンも整備



広報レポーター

塩田 幸子(浦部)

運動の相談は
インストラクターさんに

