



今年の運動の目標は達成できました。来年は、自分が大切にしたいことを、できる限り実践したいです。今年も、子どもたちが、笑顔で、汗をかくことができ、健康で、元気に成長することを祈ります。皆様、今年もよろしくお願いいたします。

感謝！感謝！



中村先生



どんなに小さい目標でも、達成できると嬉しいです。一緒に、どんどんレベルアップしていきましょう！！



教室紹介:曙橋教室



- ①初心者でも参加できる。
- ②やりたいことに、挑戦できる。
- ③成功経験から、大きな自信がもてる。

運動中、水分補給は、最も重要なことです。水分補給が不足すると、脱水症状や熱中症の原因になります。また、喉が乾くと、呼吸器の乾燥や炎症の原因にもなります。運動中は、こまめに水分補給をすることが大切です。

運動中に摂取したい飲み物は？

2015年1月 刊行

お得な情報をラインで配信中！！
「@start-line」で、ID検索☺
お得な情報をGETしよう！

LINE 友だち追加

ホームページはこちらから！！



URL

年末年始のお知らせ

「12月28日(日)～1月 3日(土)」は、**お休み**とさせていただきます。

新年は1月4日(日)から、通常営業致します。



運動中に必要な成分

水分補給は、最も重要なことです。運動中は、こまめに水分補給をすることが大切です。

運動後は、減った体重分を数回に分けて、飲むといいとされています。

Q.スタートラインクイズ

水分補給のタイミングはいつですか？

- 1. 喉が乾いたら
- 2. 汗をたくさんかいた後
- 3. 「喉がかわいたな」と思う前

※答えは、新聞の中に！！



体育指導の
スタートライン

http://start-line.net

有限会社 WIN AGENT
〒142-0042 東京都品川区豊町4丁目19番10号
Mail : info@start-line.net
TEL : 03-3788-9322