

1周年

1年経って見えた、続ける理由

SPINGLE ウェルネスセンター gym & swimming

「府中に住む人」「府中で働く人」のためにオープンしたSPINGLE ウェルネスセンター。プライベートロッカーができるなど、オープンしてから日々ブラッシュアップしています。

時9時～22時 ※火曜日を除く

問SPINGLEウェルネスセンター
gym&swimming ☎44-9222



運動を始めると、毎日が驚くほど快適に変わります。
睡眠の質が上がる！疲れにくい体になる！肩こり・腰痛の予防！などなどいいことたくさん。
私たちスタッフが、みなさんの心地よい運動習慣を全力でサポートします！
いつでも気軽にお立ち寄りください。



知ってほしい、初めてでもできる秘訣3選

秘訣

01 どうすれば継続して続けられる？

実は「頑張りすぎないこと」が、一番の続けられる秘訣です！始めたばかりのころは、頑張って運動するぞと意気込むことが多いですが、辛くなりやめてしまいます。意気込みすぎず、徐々に運動量を増やしましょう。

運動するときは家族や友人と一緒に、無理なく自分のペースで楽しく運動することが大切です。ストレッチやウォーキングなど「ちょっとだけ」を積み重ねていくことを意識しましょう。



まずは、コンディショニングサーキットで体を動かすことがおすすめ！
慣れたらジムやプールを徐々に増やしましょう。

秘訣

02 初心者におすすめのスタジオレッスン3選



初心者でも安心できるスタジオレッスンを3つ紹介！

- グループファイト** パンチ・キックを繰り返すことで、有酸素運動効果が非常に高く、効率的に脂肪を燃焼
- ヨガ** 呼吸に併せてゆっくりと体を動かすことで全身の柔軟性を高め美しい姿勢へ
- ポールエクササイズ** 固まった筋肉を緩めて姿勢や体のゆがみを整え柔軟性やバランス感覚を向上させる

秘訣

03 利用し続ける理由は？

利用者の岡本和美さんに聞いた、続けてよかったことは？

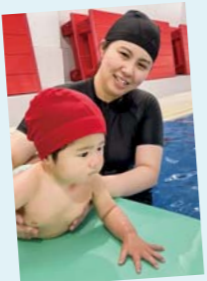
やっぱり体を動かすとストレス発散にもなるし、調子も良くなるしイイこと尽くし。スタジオは知り合いも増えるし、みんなで話したりすると結構楽しいです。続けられないとかまったく無い！スタッフの皆さんは気さくだし、会員の皆さんも笑顔で楽しく通ってらっしゃるので、ぜひぜひ一緒にやりましょう！

岡本さんの参加レッスン

- 月曜日 パワーヨガ、ズンバ
- 水曜日 セルフトレーニング
- 金曜日 ズンバ、ピラティス

親子ベビースイミングスクール

小さいときから運動習慣を付けつつ、保護者も一緒に運動を！水の中でスキンシップを図り、コミュニケーションの輪を広げる教室です。



利用者の三嶋さん家族(p5下)は、午前中に親子ベビースイミングスクールに参加、午後に子育てステーションちゅちゅを利用しているそうです。

子育てステーションちゅちゅではハーフバースデー特典として「親子ベビースイミング教室無料体験チケット」を配布中！



5周年

i-coreFUCHU 5年間、笑顔であふれた場所

いつでも遊び、学び、相談ができる場所です！
皆さんが快適に利用できるよう、使いやすさのアップデートを欠かしません。ご利用をお待ちしています！

イベント、展示、勉強など、「やってみたい！」を実現できる場所です。コロナ禍にオープンしたi-coreFUCHUは、皆が楽しく利用できる施設として進化し続けています！



職員がおすすめする過ごし方3選

おすすめ

01 芝生でピクニック

晴れの日だけでなく、雨の日でもピクニックを楽しめます。保育所の遠足などにも大人気です！お弁当を持って来たり、1階で買い物したものを食べたり、天気によって左右されないピクニックスポットで過ごすのはいかがですか？



おすすめ

02 テーマごとの絵本

令和6年7月17日に誕生し2年目になるコミュニティスペース。i-coreFUCHU推進事業ワーキンググループが選ぶ本を、テーマごとに置いています。どの世代でも、読書や勉強など憩いの時間を過ごせます。



おすすめ

子育てステーションちゅちゅ

保育士や保健師などいる、ネウボラ拠点です。コロナ禍では外出もしにくく、施設利用も時間や人数の制限がありましたが、現在は、多くのご家族に利用していただき、この5年間で、男性の利用者も増えています。どうぞご家族皆様さんでお越しください！

ちゅちゅの詳細は26ページをチェック！

利用者の三嶋さん家族に聞いた！ 利用して良かったことは？



妊娠した時に、母子手帳をもらいに来て、ちゅちゅのことを知りました。夫が積極的にちゅちゅに行きたがり、今はイベントがあれば週に1～2回は必ず利用しています。
子育てしていたら悩むことも多く、ちゅちゅに来て保健師さんに相談したり、アドバイスをもらって安心することが多いです。また、二人とも地元が府中ではないので、同じくらいの子どもを持つお母さんたちとお話しできるのも嬉しく、楽しいです！

三嶋真美さん、真十ちゃん、悟さん

