

# 自粛生活 運動不足解消を

## オンラインレッスンは市民に無料提供

コロナ禍の自粛生活による運動不足を解消してもらおうと、四日市市末永町の「オリンピアスポーツクラブ」は、市民限定でヨガやストレッチなどのオンラインレッスンを無料提供する。森亜希子ゼネラルマネジャーは「寒くなり、体を動かす機会がより減っている。運動をする意識を持ってもらうきっかけになれば」と話す。

(磯部愛)

### 来月14日まで

同クラブは昨年、国の緊急事態宣言などを受けて一時休館していたことをきっかけに、Zoom(ズーム)を活用した会員対象のオンラインレッスンを始めた。営業再開後は「(コロナ禍で)行きたくても行けない」「自粛生活が長引いて足が弱った」などの声が多く寄せられたという。

ジムに通いづらい人にも、家にいながら運動し、健康を保つ機会をつくってもらいたいと市民対象の無料提供を企画した。今月から三月十四日まで、四日市市在住者ならだれでも受けられるようにした。無料レッスンは市が後援する。

尻や脚、腹部の筋肉トレーニングをはじめ、ヨガやストレッチなどのメニューが選べる。講

### 四日市 オリンピアスポーツクラブ



**ピアノ**

取寄 移動 修理 調整 販売 買取 調音 小修

90台展示

**朝日楽器**

創業 1973年

何でもお任せ下さい

059-1378-8466

鈴鹿市阿古曾町22-12

師と双方向でやりとりができ、アドバースも受けられる。どの回も、一人につき畳一畳ほどの空間で気軽に楽しめ、難しい技術や専門的なグッズは不要。自分の姿を映さずに受けることもでき、自宅のテレビなどつないで家族全員で取り組んでも良いという。



各回二十〜三十分で定員は十五人ずつ。事前予約が必要で、オリンピアスポーツクラブのホームページもしくは、予約・検索サイト「クービック」のQRコードから申し込む。二週間先のレッスンまで予約可能。

④

オリンピアスポーツクラブ 059-1332-4848

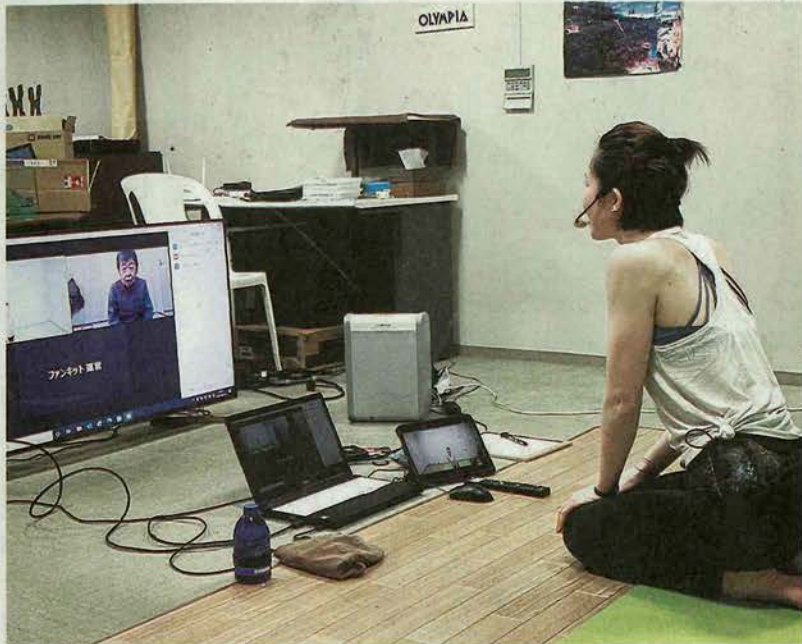
## 人柄や音楽活動振り返る

### 伊藤昌行さん生誕100年

四日市市出身で、市の音楽振興に貢献した伊藤昌行さん(一九二二〜二〇〇二年)の生誕百年を祝う集い(中日新聞社後援)が六日、同市安島一の市文化会



伊藤昌行さんの思い 博さん 四日市市安島



講師と双方向でやりとりするオンラインレッスンの様子=四日市市末永町のオリンピアスポーツクラブで(同クラブ提供)