

2019年

10月号

館内だより

ビタミン

〒581-0851

八尾市上尾町7-1-17

TEL : 072-999-6230

FAX : 072-999-6034

月～土曜 午前10時～午後9時

日曜・祝日 午前10時～午後5時

気温が高く紫外線が強かった夏も終わり、ようやく涼しくなってきましたね。
この時期の食材は栄養価も高く、美味。ただし、食欲が増してくると体重増加が気になる方も多いのではないのでしょうか。
ダイエットには運動が不可欠です。運動することによりカロリー消費はもちろん、筋肉がつき基礎代謝が上がり、
太りにくい身体になります。この秋は栄養と運動でスツキリ健康ボディを目指しましょう！

開館時間変更について！！

10月より日曜日・祝日の開館時間が
下記の通り**変更**となります。
お間違えのないようお願いいたします。

日曜日・祝日 10～17時

(※9月末までは9～18時)

その他は通常通り開館いたします。

月曜日～土曜日 10時～21時

木曜日 休館日



臨時休館について！！

施設点検・整備のため、下記の日程を
臨時休館とさせていただきます。



11/1(金)～11/13(水)

開館再開は11/15(金)～となります。

※11/14(木)は通常通り休館日となります。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解・ご了承のほど、お願いいたします。

動作年齢測定会について！！

『**動作年齢測定会**』を開催いたします☆

●日程 : 10月1日(火)・2日(水)

●時間 : 10:30～12:00
13:00～16:00
17:00～20:00

●参加費 : 100円



ボタンを押して俊敏性を測定します。
是非ご参加ください♪

ハロウィンイベントについて！！



今年もしぶきにハロウィンがやってくる！

●お菓子のすくい取り

かぼちゃのバケツから
お菓子をいっぱいすくい取ろう☆

10/18(金)～
10/30(水)

●ぬりえ大会

ハロウィンぬりえが登場！
フロントまでお持ちいただくと、
お菓子すくいができるよ☆

10/1(火)～
10/30(水)

※配布は、10/23(水)まで

教室参加のみんなにも
お菓子をプレゼント♪

利用料改定のご案内！！

	一時利用(1回1人3時間まで)				1ヶ月定期券
	プール	フィットネス	全館	回数券	
一般	770円 (250円)	770円 (250円)	1210円 (390円)		7,150円
小・中学生	380円 (120円)			左の各料金の 10回分のご ご利用料金で、 11回ご利用 可能です。	
高齢者・障がい者	380円 (120円)	380円 (120円)	600円 (190円)		3,570円
障がい者 (小中学生)	190円 (50円)				

10月から消費税増税に伴い、
利用料が変更になります。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解・ご協力お願いいたします。

()内は、延長料金。
3時間を超えた場合、
以後1時間ごとに
延長料金が必要となります。



スタジオレッスン

【 コアバランス 】

毎週金曜日 17:30~18:00 (定員20名)

体幹を意識したトレーニングを行います。
中強度の負荷で全身を鍛えます。



おすすめトレーニング

【 プローンシングルレッグレイズ 】

鍛える
部位

… 大殿筋・ハムストリング



方法

①うつ伏せになり、両腕を顎の下で組む。

②膝を伸ばしたまま、片足を高く持ち上げ、
ゆっくり床スレスレまで下ろす。
反動を使わずに行いましょう。

今月 おすすめ コーナー

プールレッスン

【 はじめて平泳ぎ 】

毎週土曜日 19:00~19:30 (定員15名)

平泳ぎの入門クラスです。
泳ぎの基本姿勢から行いますので、
初心者の方でもご参加いただけます。



おすすめアロマ情報

さわやかで力強い香り

【 ユーカリ・グロブルス 】

~心を活気づけたいときに~

【 効 能 】



- ①脳の血流を促して頭をスッキリとさせるため、
集中力が欲しい、気分転換をしたいというときに役立ちます。
- ②抗菌作用のほか、粘液溶解作用や咳を鎮める働きがあり、
風邪や気管支炎による咳、花粉症や副鼻腔炎による鼻づまりに有効です。
- ③抗真菌作用があるので、白癬菌による水虫のケアにも効果的です。

フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

筋トレは週にどのくらいすればよい?

(A) 週2~3日

(B) 週3~5日

(C) 毎日

答えは
右下



スポーツの秋について

スポーツの秋の由来とは

由来

… 諸説ありますが、体を動かすのに最適な気候で、
運動会などスポーツ関連のイベントが多いことから
『スポーツの秋』と使われるようになりました。
また、東京オリンピックの開会式が10月10日だったことから
【オリンピックのあった秋→体育の日→スポーツの秋】
と広まったのが有力な説です。



**※現在は日にちが流動的ですが、10月10日の開会式を記念して
もっとスポーツに親しもうと制定されたのが『体育の日』です。**

秋におすすめの運動

ジョギング … 気候が涼しく日が長い秋には、有酸素運動が最適です。
(ウォーキング) 健康維持やダイエットなど、健康のためにも効果的な運動です。



フィットネス検定答え: (A) 筋肉が修復・回復するまでには48~72時間かかるというのが目安。
ですから、筋トレは2~3日おきに週2~3日ペースで行うのが適切です。
筋肉に強い刺激を加えると疲れが溜るので、疲労が回復したタイミングで次のトレーニングを行います。