

2019年

8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9時～午後6時
木曜 午前10時～午後6時





混雑状況やイベントの
情報をWEBでチェック!!



八尾 しびき 検索


梅雨も明け、暑い毎日が続きますが体調は万全でしょうか？夏は何かと体調不良になりがちな季節です。体力は栄養、運動、休養で成り立ちます。休んで疲れをとった後には運動をしましょう。運動をすれば食欲もわき、健康な体へ戻ります。また、屋内プールならお肌の大敵、紫外線も気にせず泳げるので安心です。ぜひこの夏は、屋内プールでご家族・ご友人とお楽しみください。皆様のご来館を、スタッフ一同心からお待ちしております。

夏期開館について！！

- ①木曜日も開館！
10:00～18:00 (7/25～8/29) 
- ②日曜・祝日は自由コース拡大！
浮き輪の使用も可能です。 
- ③サンテツキ解放！
天気の良い日に解放しております。 
- ④臨時駐車場オープン！
地下駐車場が満車時のみ開場します。 

◎大好評のお宝探しイベントを今年も開催！！

夏のイベントとして、幼児プールにてお宝探しイベントを実施いたします♪

- ・日 程:8月25日(日) 
- ・時 間:13:50～14:00の休憩時間を利用
- ・対 象:小学校3年生以下
※未就学児の方は、保護者の方と一緒に参加可能。

9月スタート 教室参加者 募集中！！

キッズスイム

日 程:9/2～10/30の各曜日(木・日除く)
※9/16・23・10/14・22は休み

受講料:月曜 (全6回)幼児/6,000円、児童/6,600円
火・金・土曜 (全8回)幼児/8,000円、児童/8,800円
水曜 (全9回)幼児/9,000円、児童/9,900円

対 象:3歳児～中学3年生



カルチャー

日 程:9/2～10/30の各曜日(木・日除く)
※9/16・23・10/14・22は休み

受講料:月曜 (全6回)5,400円
火・金・土曜 (全8回)7,200円
水曜 (全9回)8,100円

対 象:中学卒業以上の方



キッズ体操

日 程:9/3～10/29(火・金・土曜日)
※10/22は休み

受講料:6,400円(全8回)

対 象:3歳児～小学3年生



成人水泳

日 程:9/2～10/30の各曜日(木・土・日除く)
※9/16・23・10/14・22は休み

受講料:月曜 (全6回)4,200円
火・金・土曜 (全8回)5,600円
水曜 (全9回)6,300円

対 象:中学卒業以上の方



キッズダンス

日 程:9/2～10/28の月曜日
※9/16・23・10/14は休み

受講料:4,800円(全6回)

対 象:4歳児～小学6年生



申込締切
8月20日(火)
必着

スタジオレッスン

【 リラックスポール 】

毎週火曜日 17:40~18:00 (定員12名)

ポールを使って全身をほぐします。
日常の動きの癖や姿勢からくる体の歪みを調整します。



おすすめトレーニング

【 アブクランチ 】

鍛える部位 … 腹直筋

方法 ①膝を立て仰向けで寝転び、両手を胸の前で組みます。



②腰を床につけ、お腹を丸めていきます。
※腰が浮かないように注意しましょう!!

今月の おすすめ コーナー

プールレッスン

夏期期間は一般利用者増大に伴い、
プール無料プログラムは
日程を変更させていただきます。
詳細は下記の通りになります。

- ・7月16日~7月31日、8月19日~8月31日
→月~金曜の11時~、火曜の19時~のみ開講
※土曜11時は休講
- ・8月1日~8月18日
→全レッスンが休講になります。



おすすめアロマ情報

深い甘みのある香り 【 クラリセージ 】

~リラックスしたいのに、ゆるませ方を忘れてしまったときに~

【 効 能 】

- ①感情の起伏を鎮め、おだやかにする働きがあるので、
月経前症候群や更年期に伴い精神状態が不安定になっ
たときにも効果的です。
- ②気持ちを鎮める働きに加えて筋肉弛緩作用もあり、
緊張からくる肩こりや、全身のこりをほぐしてくれます。



フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

次のうち、三大栄養素に含まれないものは？

- (A) タンパク質 (B) ビタミン (C) 脂質

答えは
右下



夕活/ゆう活 ~頑張りすぎない真夏の睡活~

~夏本番!! 8月になりました。みなさまぐっすり眠れていますか?~

最近では「夕活」が話題ですね。「〇活」と聞くと、何かの目標に向かって毎日必死で努力する様子を思い浮かべるかもしれません。でもここで思い出してください。質の高い眠りを得るために大切なのは「温かく、緩まった、こころとカラダ」です。真夏だからこそ冷房で手足が冷え切っていたり、暑さでイライラしていませんか? ご自分自身の状態に目を向けながら、頑張りすぎない眠活で質の高い眠りを手にいれましょう。

真夏におすすめの入浴法

- 1 全身浴で10分程度は湯船に浸かりましょう。深部体温をしっかり上げて、**交感神経優位**に切り替えます。冷えが気になる場合は少しゆるめで15分程度、ゆっくとカラダを温めます。
- 2 就寝1時間ほど前に入浴しましょう。ほどよく体温が下がり、**副交感神経優位**に切り替わり自然な眠気が訪れるタイミングを利用して、質の高い睡眠を手に入れます。
- 3 入浴後は水分摂取を。しっかり濡もれば濡もるほど、発汗も促されます。入浴後は意識的に水分をとりましょう。カフェインやアルコール飲料は避け、水や麦茶で水分を補いましょう。



夕活のススメ

- ゆうやけ時に
- 悠々とした時間が生まれる
- 友人と会える、遊ぶ時間が増える
- 家族で過ごす優しい時間ができる
- 新しい人・モノ・ことと自分が結ばれる



夕活の「ゆう」には
そんなさまざまな思いが込められているのです。

夕活のメリットを活かした夕活

1.ジムやランニングでひと汗かく

人間には深部体温というものが、夕方にピークを迎えて夜になると徐々に下がっていくのですが、この落差が激しいとよく眠りにつけるのさそう。このため、夕方の運動で深部体温を上げておくことは快眠にとっても有効なようです。

2.夕活で人との交流を

人とのつながりはお金にかえることのできない重要なものです。夕活を始めたいけど何をしたいのか分からないという人は、まずは人と交流することを目指してみてもいいかがですか?



夕方の時間を有効活用し、生活を豊かにしましょう!

フィットネス検定答え:(B) 五大栄養素には含まれますが、三大栄養素には含まれません。ビタミンはエネルギー源にはなりませんが、成長や健康維持には欠かせない栄養素です。脂質に溶ける脂溶性ビタミンと水に溶ける水溶性ビタミンがあります。