

2019年

9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

※10月より 午前10時～午後5時

しづきのサンテッキでは、朝夕は少し涼しく感じられるようになってきましたが、それでもまだまだ厳しい残暑。暑い外でのトレーニングは、熱中症の危険性もあります。しづきなら屋内の快適な環境でトレーニングが可能です。これからの運動しやすい時期に向けて、しっかり土台作りをしましょう。日曜日・祝日の開館時間延長も9月末まで実施しておりますので、ぜひご利用ください。

プールレッスン再開について！！

9月よりプールレッスン再開！！

8月はプール利用者の増加に伴い、レッスンを休講させていただきました。皆様のご協力、感謝いたします。

9月より、プールレッスンを再開いたしますので、奮ってご参加ください。



9月スタート教室 追加募集中！！

8/20(火)をもって、9月スタートの各教室の申込受付を終了させていただきました。たくさんのお申込をいただき、誠にありがとうございました。定員に達していないクラス(下記参照)は、先着順で追加募集させていただきます。

すべて
先着順！！

●キッズスイム



月曜日 16時クラス 小学1～3年
17時クラス 小学2～6年



水曜日 16時クラス 小学1～3年
18時クラス 小学1～中学3年

金曜日 15時クラス 幼児3～6歳
17時クラス 小学2～6年
18時クラス 小学1～中学3年



キッズ教室

●キッズダンス



月曜日 16:30～17:30 小学1～6年



DVDをプレゼント！！



●カルチャー



月曜日 12:15～13:15 はじめてのヨガ
14:00～15:00 女性限定ピラティス
19:00～20:00 キレイヨガ



火曜日 14:00～15:00 美姿勢体操

水曜日 14:00～15:00 エンジョイフラダンス

土曜日 14:15～15:15 初心者ヨガ
15:30～16:30 ポテイルセットヨガ
16:45～17:45 フローヨガ



成人教室

●成人水泳



月曜日 19:00～19:50 クロール・背泳ぎ【夜】

火曜日 13:00～13:50 クロール入門
14:00～14:50 平泳ぎ・バタフライ【昼】

金曜日 14:00～14:50 息つきクロール



スタジオレッスン

【 ボクシングファイト 】

毎週土曜日 11:15~12:05 (定員20名)

パンチ動作を取り入れた格闘技系エクササイズです。ウエストのシェイプアップにも効果的です。



おすすめトレーニング

【 ヒップリフト 】

鍛える部位 … 大殿筋



- 方法
- ①仰向けになり、脚を腰幅に開き膝を曲げる。両腕を伸ばして手の平を床におき、お尻を上げる。
 - ②肩から膝まで一直線になったら、一時停止する。戻す時は、お尻が床につく寸前まで下ろし、そこから再びお尻を上げていく。

今月のおすすめコーナー

プールレッスン

【 リズムアクア 】

毎週金曜日 11:00~11:45 (定員50名)

簡単な動きを中心に水中運動を行います。なじみのある音楽に合わせて、水中運動に慣れていきましょう。



おすすめアロマ情報

針葉樹らしい澄んだ香り 【 ジュニパーベリー 】

～体が停滞して重い感じがするときに～

【 効 能 】



- ①鎮静作用や脳の血流を促進する作用があり、気持ちが疲れているときや、何かに翻弄されているような不安感に包まれているときに役立ちます。
- ②収れんや抗菌作用があるため、ニキビや吹出物が気になる肌のケアや、くすみの解消にも有効です。

フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

腰痛を予防・改善するために、一番に鍛えるべき部位はどこ？

(A) 下半身 (B) 背中 (C) 体幹

答えは
右下



睡眠について

睡眠が健康に与える影響 ～睡眠は時間も大事だが質のよさをもっと重要～

現在、日本人の5人に1人は睡眠時に何らかの障害を抱えているとされ、睡眠内容が問題視されています。しかも睡眠不足は、**高血圧**や**糖尿病**、**動脈硬化**といった生活習慣病の原因になるともいわれています。

睡眠時に障害を抱える人が増加中



最近、睡眠に関する症状が問題となっております。「睡眠関連食行動障害」や「むずむず脚症候群」「レム睡眠行動障害」などさまざまですが、よく耳にするのが「**睡眠時無呼吸症候群**」です。「**睡眠時無呼吸症候群**」と聞くと“太った中年男性に多い”というイメージを持つ人が多いですが、痩せている女性にも増えているのが現状です。無呼吸を繰り返すと、血液中の酸素濃度が30%前後下がってしまうことがあります。すると突然血圧が上がったり、血流が早くなったりします。そのため**心臓や脳に梗塞などの障害が起こり、命にかかわる**ケースも考えられるのです。

質のいい睡眠のために必要なこと



人間の体内時計は「**24時間11分**」！！それが1日の24時間とずれているため、放っておくと1週間で1時間以上、1ヶ月で4時間以上もズれてしまうので、修正することが大切になります。体内時計をリセットするために有効なのは、まず朝起きたときに**太陽の光を浴びる**。これによって体内時計の「**親時計**」を目覚めさせることができます。しかし体の奥深くにある「**子時計**」には光が届きません。そこで子時計も目覚めさせるために、**食事を摂る**必要があります。

