

2019年

2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

今年が始まって早くも1ヶ月。この冬は気温も低く、風邪をひいた方も多いのではないのでしょうか。寒い中でのトレーニングは身体にダメージを与えますが、しぶきなら屋内の快適な環境でトレーニングが可能です。健康な身体は運動から！！体調に気を付けて運動に取り組みましょう。

## 節分イベント開催！！

☆ 2/3(日) ☆

施設ご利用の皆様の開運福豆小袋をプレゼント！

- ※館内でのお食事はご遠慮ください。
- ※期間中、お一人様お一つと致します。

教室参加の皆様にも  
節分豆をプレゼント♪  
期間:1/28(月)~2/2(土)



## 2月~初心者向けのプールレッスン！！

初心者の方、水泳を始めようと思っている方、まずは簡単なレッスンを、30分で体験してみませんか？

月曜 13:00~13:30 **平泳ぎ入門教室**

土曜 19:00~19:30 **クロール入門教室**

各クラス、定員15名！  
参加受付は、開始時間の30分前から  
プールサイドで行っています！



皆様のご参加お待ちしております☆

## スタンプカードキャンペーン 2倍デーについて！！

**大人気！！スタンプカードキャンペーン！**  
スタンプを溜めると、無料で施設が利用できます！！

**【2月から、ファミリーで遊びに来るとオトクに】**  
これまでよりも、さらに溜まりやすくなりました♪

☆詳しくは、館内POPやHPをご覧ください。

2019年 2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

ファミリーの方 (大人と子ども)

## ショップ情報！！

### ☆ショップ販売

手ぶらで来ても、最低限のものはすぐに揃います！  
ご意見・ご要望などありましたら、お声をお聞かせ下さい。



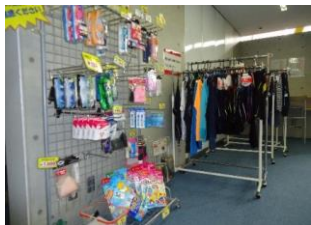
【水 着】

女性用・・・¥3,050

男性用・・・¥5,980

【ゴーグル】

¥1,000~1,200



## イベント予告！！

当施設では様々なイベントを実施しております。  
3月には、『骨密度測定会』や『インボテイ測定会』、  
元オリンピック選手による『水泳教室』などを  
実施予定・・・。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

※日程や詳細についての情報は、  
来月号でもお知らせいたします！



## スタジオレッスン

### 【体幹トレーニング】

毎週土曜日 16:00~16:20 (定員15名)

バランス力や体幹部を鍛えるトレーニングです。  
体の機能改善の効果が高いプログラムです。

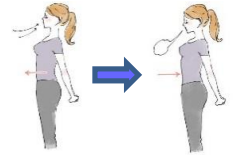


## 今月の おすすめ コーナー

## おすすめトレーニング

### 【ドローイン】

鍛える  
部位 … 腹横筋



方法 ①足を肩幅に開き、胸を張って背筋を伸ばして立つ。

②ゆっくりと息を吐き、下腹部からお腹をへこませ  
お腹がへこんだ状態を10~30秒キープする。  
呼吸は浅く続ける。

## プールレッスン

### 【初級アクア】

毎週月曜日 14:00~14:30 (定員30名)

アクアビクスの入門教室です。  
アクア初心者の方や、体力に自信のない方に  
おすすめのレッスンになります。



## おすすめアロマ情報

柑橘系のさわやかな香り

### 【カルダモン】

~気持ちを明るく楽しく温かくしたいときに~



【効能】

- ①心を温め明るい気持ちを導くので、  
心のどこかに寂しさや不安感、焦燥感を抱えている人にオススメです。
- ②血行促進作用や抗炎症作用があり、肩こりや筋肉痛、  
ストレスからくる背中や体全体のこわばりの改善に役立ちます。
- ③去痰作用があり、呼吸器のトラブルに吸入や湿布で利用できます。

## フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

運動前に行うウォーミングアップとして、最も効果的なものは？

(A) 静的ストレッチ (B) マッサージ (C) 動的ストレッチ

答えは  
右下



## 筋トレについて

### ちょっと意外！！筋トレとチョコレートの良い関係

2月といえば、バレンタインデーのチョコレート！

筋トレ・ダイエットには大敵と思われるチョコレートの意外な効果をご紹介します。

『チョコレート』のイメージは・・・

- ・太りそう
- ・高カロリー

でも実は、筋トレに効果的な  
3つの作用があるんです！

チョコレートなら  
どれでもいいの？

カカオ70%以上の  
チョコレートを食べましょう！

注) 通常のミルクチョコレートには砂糖や  
乳脂肪分が多く含まれるため、  
効果が発揮されにくいです。

#### ①カフェイン

- ・自律神経の働きが高まる
- ・集中力を高め、作業能力が向上する
- ・運動能力が向上する

#### ②ポリフェノール

- ・抗酸化作用

#### ③エピカテキン

- ・抗炎症
- ・抗菌
- ・血糖値上昇抑制

