

2020年
3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

みなさんはどのようなときに「春が来た!」と感じるでしょうか? 梅、桜等の植物の変化や、暖かくなってくる気温の変化、また春キャベツ、タケノコ等食べ物の変化等、感じ方は様々だと思います。季節の変わり目は新しい物事に挑戦するきっかけにもなります。より健康的で充実した生活ができる様、生活に変化をつけてみてはいかがでしょうか。

春の教室体験会キャンペーン

姿勢調整ピラティス

日時 : 4月1日(水)
10:15~11:15
定員 : 12名
料金 : 500円

キッズスイム

日時 : 4月1日(水)・3日(金)
①幼児(3~5歳) 15:00~15:50
②児童(新小学1~6年生) 16:00~16:50
定員 : 各20名
料金 : 500円(両日の場合1,000円)

エンジョイフラダンス

日時 : 4月1日(水)
14:00~15:00
定員 : 12名
料金 : 500円

水中撮影会

日時 : 4月1日(水)
19:00~19:50
4月3日(金)
13:00~13:50
定員 : 5名
料金 : 1,000円
※別途施設使用料が必要です。

24式太極拳

日時 : 4月3日(金)
13:00~14:00
定員 : 12名
料金 : 500円

初心者ヨガ

日時 : 4月4日(土)
14:15~15:15
定員 : 12名
料金 : 500円

撮影動画はDVD
にしてプレゼント!!

申込方法

①往復ハガキ②FAX③フロント申込
希望教室名、氏名、住所、連絡先、生年月日
をご記入ください。
※キッズスイムは希望クラスと現在の泳力を
ご記入ください。
申込締切:3月20日(金)必着

骨の健康測定会

日時 : 3月9日(月)・10日(火)
①10:30~12:00
②13:00~16:00
③17:00~20:00

料金 : 200円

申込 : 当日受付(先着順)

測定時間数分で終わる簡単な測定会です。
ご自身の骨の強さを知りましょう!!
あなたの骨年齢は何歳ですか?

元オリンピック選手に教わる スイムレッスン

元オリンピック選手の森隆弘さんによる
水泳指導です。世界レベルを経験している
選手から学んでみませんか?

開催日 : 令和2年3月20日(金・祝)
受講料 : 施設使用料のみ
定員 : 各12名(抽選)
申込締切 : 3月10日(火)必着

申込方法 :
申込用紙に住所・氏名・電話番号・年齢(学年)
現在の泳力を記入し、往復ハガキ・FAX・窓口
にてお申込みください。

第1期教室参加者 募集中!!

キッズスイム

開催期間 : 4/6~5/27の各曜日(木・日除く) ※4/29,5/4~6は休み
受講料 : 月・火・金・土曜 (全7回)幼児/各7,000円 児童/各7,700円
水曜 (全6回)幼児/各6,000円 児童/各6,600円
対象 : 3歳児~中学3年生

キッズ体操

開催期間 : 4/7~5/26の火・金・土曜日 ※5/5は休み
受講料 : 火・金・土曜 (全7回)各5,600円
対象 : 3歳児~小学3年生

キッズダンス

開催期間 : 4/6~5/25の月曜日(全7回) ※5/4は休み
受講料 : 5,600円
対象 : 4歳児~小学6年生

カルチャー

開催期間 : 4/6~5/27の各曜日(木・日除く) ※4/29,5/4~6は休み
受講料 : 月・火・金・土曜 (全7回)各6,300円
水曜 (全6回)各5,400円
対象 : 中学卒業以上の方

成人水泳

開催期間 : 4/6~6/30の各曜日(木・土・日除く) ※4/29,5/4~6は休み
受講料 : 月・火・金曜日 (全12回)各8,400円
水曜日 (全10回)各7,000円
※各曜日、別途施設使用料が必要です
対象 : 中学卒業以上の方

※各教室の申込・詳細についてはお気軽にフロントまで!

八尾 しぶき

検索



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エクササイズで、ウエストのシェイプアップに効果的です。日々のストレス発散にもつながります。

おすすめトレーニング

【 プッシュアップ 】

鍛える
部位

… 大胸筋 上腕三頭筋

方法

- ① 膝をつき両手を肩幅の1.5倍程度開き床につく。
 - ② 肩甲骨を寄せる。
 - ③ ②の状態を保ったまま肘を直角に曲げ上体を鎮める。
 - ④ 左右の肘を近づけるイメージを持ちながら上体を押し上げる。
- ※ 余裕があれば膝を上げ、頭からつま先を一直線にして行くと強度が増します。

今月の おすすめ コーナー

プールレッスン

【 わくわくアクア 】

毎週 火曜日 11:00~11:30 (定員50名)

プールレッスンに参加したことがあり、水中での運動に慣れてきた方にオススメです！アクアの動きの中に簡単な脳トレーニングも取り入れ行います。

おすすめアロマ情報

湿り気のある土を思わせる
落ち着いた香りが特徴

【 パチュリ 】

～インドでは古くから衣類の防虫に利用されています～

【効能】

- ① 睡眠障害や不安感、躁鬱のケアに効果があります。
- ② 香りをかくことで排便を促す緩下作用があることが製薬会社の研究で明らかになっています。
- ③ 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にも有効です。

フィットネス検定

～水中の熱伝導～

水中では「水圧」「抵抗」「浮力」「水温」の4つの力が働きます。その中の水温について問題です！水の熱伝導率は空気の何倍でしょう？

A、15倍 B、25倍 C、35倍

答えは？
右下



ホワイトデー と キャンディーについて



●ホワイトデーの由来

バレンタインデーが3世紀のローマ皇帝クラウティウスが出した恋愛による結婚禁止令に違反した男女を救うため、2月14日に殉死した聖バレンタインを記念して設けられたものです。それから1ヵ月後の3月14日、その男女はあらためて二人の永遠の愛を誓い合ったということです。この日を記念したのが『ホワイトデー』で、ヨーロッパをはじめ世界中の多くの人々に語り継がれてきました。

○日本では…

3月14日のホワイトデーはキャンデーを贈る日として飴菓子業界の全国組織である全国飴菓子工業協同組合の1978年の名古屋に於ける総会で飴菓子業界の総意として決議採択されて全飴協ホワイトデー委員会が組織されたのです。

そして2年間の準備期間を経て1980年3月14日に第1回ホワイトデーが世に生まれ出たのです。



●キャンディーパワー

キャンディーに、こんな効果が！！…というような、効能は飴の種類にもよりますが、キャンディーをなめることには、集中力や思考力を回復したり向上させたりする効果も期待できます。仕事や勉強中に気分転換を図りたいとき、その場の雰囲気やシチュエーションによっては席を外しにくいことがあります。そのような時でも、飴なら席で手軽になめられるため、息抜きができます。さらに疲れたときに甘いものを欲するのは体の自然な欲求のため、キャンディーで糖分を補うことで疲労が回復し、集中力や思考力が回復すると言われています。また、職場等で飴を配ることで、自然に会話が弾んだり、感謝の気持ちを伝えやすくなったりするなど、キャンディーは人間関係を円滑にするための潤滑油的な役割を果たすのです。