

2020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

残暑厳しい日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

例年と違い、熱中症対策だけでなくコロナ対策にも気を付けなくてはならず、注意することへの気疲れをしている方も多いのではないのでしょうか？当施設は、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を行っております。皆様も感染予防対策をしたうえで、施設へお越しいただきスポーツをお楽しみください！！

施設ご利用の皆様へお願い



当施設では新型コロナウイルス感染拡大防止の為、スタッフのマスク又はフェイスシールドの着用を実施しております。

マスクの着用は「**感染予防対策**」として、
利用者の皆様ならびにスタッフの健康と安全確保するためです。

施設ご利用の皆様も、トレーニングやプール入水時以外での**マスク着用**や、
こまめな手洗い、アルコール消毒、ソーシャルディスタンスへの
ご理解・ご協力お願い致します。

マスク着用



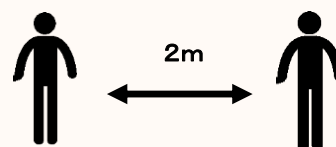
こまめな手洗い



アルコール消毒



ソーシャルディスタンス



●サマータイムについて



日曜・祝日の開館時間を延長！！

開館時間 → 9:00～18:00

開館日程 → 6月14日～9月27日
毎週日曜・祝日

※10月からは通常開館に戻ります。
通常開館→10:00～17:00

●ホームページで混雑状況チェック!!



八尾 しぶき

検索



ロッカー数や駐車場の混雑状況が
ホームページトップ画面でチェックできます。

●木曜休館について

8月中、開館しておりました木曜日は
9月からは、通常休館に戻ります。



スタジオレッスン・プールレッスンについて

新型コロナウイルス感染予防の為、密集が予想されるスタジオレッスン・プールレッスンは9月末日までお休みさせていただきます。10月以降の実施に関しましても未定となります。

おすすめトレーニング

【エルボー・トウストレートランク】

鍛える
部位

… 腹直筋や周りの補助筋群



方法

- ①肘とつま先をつけて、腰を持ち上げます。
- ②頭・肩・腰・膝・踵が一直線になるようにします。
※腰が九の字にならないように注意！！
- ③息を止めずに10秒間姿勢をキープします。

おすすめアロマ情報

【ローズオットー】 世界中に逸話が残る香りの女王

～優しい気持ちを忘れかけているときに～

【効能】

- ①鎮静作用と高揚作用を合わせもつため、精神のバランスを立て直し、心を強くする働きがあります。
- ②収れん作用や細胞成長促進作用があり、老化肌、乾燥肌、敏感肌、硬化肌を含めすべての肌タイプに使用できます。



フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

3大栄養素は1gあたり何kcalのエネルギーが含まれているでしょう。間違っているのは？

(A)炭水化物1gあたり4kcal (B)タンパク質1gあたり6kcal (C)脂質1gあたり9kcal

答えは
右下



秋バテの症状と予防

秋バテとは、夏から秋にかけての気温の変化や暖かい日中から肌寒い夜にかけての一日の温度変化などの寒暖の差が繰り返し起こることで体が対応しきれず様々な症状が現れる事を言います。

「秋」に「バテる」ことから秋バテといい、現代人に多い症状です。

【主な症状】

- ・全身の倦怠感・思考力の低下・食欲不振・下痢や便秘
- ・血行不良・抜け毛など



【予防・改善】

- ・十分な休養とバランスの良い食事を行い、体を休めること
- ・冷えを増長するものは控え、暖かいお茶などを飲む
- ・適度な運動
- ・シャワーだけではなく、ゆっくりと入浴する



規則正しい生活や適度な運動、バランスの良い食事を意識することが、秋バテを予防する適切な方法です。