

2017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

木曜日 午前10時～午後6時

日曜・祝日 午前9時～午後6時

今年も暑いですね～！熱中症対策は万全でしょうか？！「泳いでたら熱中症にはならない」なんて思ったら大間違い！実はプールにいる時こそ、熱中症のサインに気付きにくいんです。水分はこまめに補給しましょう！今回の裏面コラムでは、「ウォーミングアップ」についてをご説明します。適度な運動で夏バテも解消！水分補給はお忘れなく！体調に気をつけて運動に取り組みましょう！！

屋内プール しびき 夏期営業のお知らせ

●営業日に関するお知らせ

木曜も営業します！
10:00～18:00
 (7/27～8/31まで)

14時～18時まで
 キッズ水泳短期教室の為、
 自由コースをお借りいたします。
 ご迷惑をお掛け致しますが、
 ご理解ご協力お願いいたします。

●幼児プールにアヒルが登場！！

7月16日～の日・祝日の12時～16時のあいだ
 幼児プールにアヒルのおもちゃが登場します！！
 ぜひ遊びに来てください！！



●自由コース拡大!!

毎週日曜 12:00～16:00

自由コース4レーンに拡大！

(他、歩くコースと泳ぐコース各レーン)

※利用状況により変更させていただくこともあります。

自由コースで
うきわも使える



●臨時駐車場OPEN!!

土・日・祝は臨時駐車場がオープン！

10:00～17:00 (9/4(日)まで)

※地下駐車場が満車時のみ開場します。

●外環状線から来られる方は…

→西高安4丁目の交差点を西へ曲がると
左手に臨時駐車場が見えます。

※臨時駐車場への地図をフロントにて配布しております。

●さらに！天気の良い日は…

サンテツキ開放!!

平日・土日問わず天気の良い日に
開放しております。



屋内プールしびき 夏期教室の参加申込受付中!!

●夏休み集中短期水泳教室

開講日：8/21(月), 22(火), 23(水), 25(金)

対象：3歳～小学6年

受講料：4,000円(全4回)

申込締切:7/31(月)必着

9月からの各種教室も参加者募集中!!

●キッズスイム教室

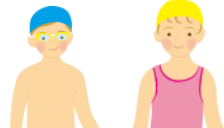
開講日：9/1～11/1 月～土曜(木曜除く) ※9/18, 9/23, 10/9は休み

受講料：月曜 7,000円(全7回)

火・水・金曜 9,000円(全9回)

土曜 8,000円(全8回)

対象：3歳児～中学3年生



●キッズ体操教室

開講日：9/1～10/31 火、金、土曜日 ※9/23は休み

受講料：火・金曜 6,300円(全9回)

土曜 5,600円(全8回)

対象：3歳児～小学2年生



●キッズダンス教室

開講日：9/4～10/30 月曜日 ※9/18, 10/9は休み

受講料：月曜 4,900円(全7回)

対象：4歳児～小学6年生



●成人水泳教室

開講日：9/4～11/1 月～土曜(木曜除く)

受講料：月曜 4,200円(全7回)

火、水曜 5,400円(全9回)

金曜 4,800円(全8回)

対象：中学卒業以上の方



●カルチャー教室

開講日：9/1～10/31 (各曜日) ※9/18, 23, 10/9は休み

受講料：月曜 5,600円(全7回)

火、金曜 7,200円(全9回)

水、土曜 6,400円(全8回)

対象：高校生以上の方



申込締切:8/20(日)必着

スタジオレッスン

【ダンベルトレーニング】

毎週土曜日 16:00~16:20分 (定員20名)

7月からの新規レッスンです。
ダンベルを使って行うトレーニングになります。
1kg~3kgで各自にあった重量で
トレーニング出来ます。



今月のおすすめコーナー

おすすめトレーニング

【プッシュアップ(ハード)】

方法 ……大胸筋、上腕三頭筋、三角筋
を鍛える事が出来ます。



- ①イスをつま先にかけて、手幅を肩幅より広くとり
体が一直線になるようにキープする。
- ②体のラインをキープしたまま、肘の角度が
90度より深くなるまで下ろし、ゆっくり持ち上げる。

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。
詳細は下記の通りです。

7月14日~7月31日、8月17日~8月31日

→月~金曜 11時~(※木曜除く)

火曜 19時~のみの開講

8月1日~8月16日

→全レッスン休講になります。



おすすめアロマ情報

集中力を高めて平常心で頑張りたいときに

【レモン】

~痛みやむくみ改善に。免疫力アップにも~
※効能

- ①中枢神経を刺激することで、集中力を高め、さらに
その状態を維持します。
- ②記憶力を高める為、認知力の低下防止に役立ちます。
関節痛や痛風の緩和、むくみの改善にも効果的です。
- ③抗菌作用がある為、ニキビの吹出物の予防、改善に
役立ちます。

フィットネス検

~知っておきたいフィットネスの基本~

●トレーニング前の食事のタイミングは、どのくらい前が理想?

(A) 1時間前まで

(B) 1時間~2時間前

(C) 3時間~4時間前

答えは
右下



~運動前のウォーミングアップについて~

本格的に暑い日が続いていますね! ついつい暑い季節には、身体がすでに温まっていると思い、主運動前のウォーミングアップを疎かにしてしまいがちになります。ウォーミングアップには身体を温めるだけでなく、様々な生理学的、心理学的目的があります。そのため、暑い季節にも必ず忘れずにウォーミングアップを行うようにしましょう!

ウォーミングアップの目的

- ①運動中の内科的、整形外科的事故的防止
 - ・身体は安静状態からすぐに運動状態に適応することはできません。
ウォーミングアップにより呼吸・循環系の準備を行いましょう!
 - ・関節や筋肉の動きをよくし、怪我を予防しましょう!
- ②運動に対するその日の身体の状態の把握
 - ・主運動に入る前にその日の身体の状態の把握をし、メニューやセット数を決めましょう!
- ③パフォーマンスを高める
 - ・筋温・代謝系: 体温、筋温が上がることで多くの生理機能が向上し、
筋の酵素活性が高まることでエネルギー代謝が良くなります。
1℃筋温が上昇すると、エネルギー代謝が約13%UP!
また、筋の粘性が低下することで、動きやパワーが約10%増加し、
動きやパワーが発揮しやすくなります!
 - ・呼吸・循環系: 血液の循環が促進され、呼吸・循環系の反応が速くなります!
 - ・神経系: 体温や筋温の上昇は神経伝達を速くし、動きを素早くスムーズにします!
 - ・骨・筋系: 筋、腱、靭帯など運動器の損傷を防ぎましょう!
 - ・精神・心理系: 主運動に向けて心身の準備を整え、より高い能力発揮へ導きます!



ウォーミングアップには、自転車やウォーキングがおすすめです。
少し汗をかく程度の強度で10分間程度行いましょう。

また、同時にストレッチを行うことが大切になります☆
来月は夏のスキンケアについて★お楽しみにっ!!

(C) 食事から消化・吸収されたエネルギー源のブドウ糖の濃度が安定するのは、食後3~4時間。
食後は血糖値が上昇し、インスリンが分泌されるため、運動すると逆に低血糖状態になる。