

2017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

暑かった夏はもうすぐ終わり、星空は早くも秋模様。しぶきのサンテッキでも、朝夕は少し涼しく感じられるようになってきました。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。しぶきなら屋内の快適な環境でトレーニングができます。これから「スポーツの秋」に向けてしっかり土台をつくっていきましょう！日曜日・祝日の営業時間拡大も9月末まで実施しておりますので是非ご利用ください。

9月からのお知らせ

●サマータイム営業中!!

日曜・祝日 9:00～18:00

※9月24日(日)まで



●混雑状況をWEBでチェック!!

土・日・祝は毎時30分に

プールの人数と駐車場の台数を掲載!!

屋内プールしぶきで検索してください!!



八尾 しぶき

検索

プールレッスンお知らせ

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、レッスンを休講とさせていただきます。皆様のご協力感謝いたします。

9/1(火)よりプールレッスンを再開

致しますので、皆様奮ってご参加ください!



屋内プールしぶき イベント情報!!

浮き輪利用時間変更のお知らせ!!

土・日曜日の浮き輪、使用可能時間に変更になります。

土曜日 → 幼児プールのみ終日利用可能。

日曜日 → 12:00～16:00の間、自由コース利用可
幼児プールは終日利用可能です。



●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、通常休館に変更になります。

ご理解・ご協力お願いいたします。



屋内プールしぶき 新規教室紹介!!

●大人気、キッズ体操教室が 新しく火曜日に追加されました。

火曜日 16:15～17:15 幼児クラス

17:30～18:30 児童クラス



●新カルチャー教室

土曜日 14:15～15:15

リンパマッサージヨガ



マッサージで身体の毒素を流し、
更にヨガを行うことで全身の血流を良くします。

スタジオレッスン

〔かんたん体幹トレーニング〕

毎週土曜日 14:00~14:20分 (定員20名)

自重やバランスディスクを使い、バランス力や体幹部をしっかりとトレーニングしていきます。どなたでもご参加いただけます。



今月の
おすすめ
コーナー

おすすめトレーニング

〔リバーズプッシュアップ〕

方法 ……上腕三頭筋



- ①イスに座りお尻のすぐ横に手をつき、お尻を前に移動させてベンチの前に出す。
- ②肘を後方へ直角に曲げて、腰を真下に落とす。その状態から腕をまっすぐに。

プールレッスン

〔水中健美操〕

毎週水曜日 14:00~14:30分 (定員35名)

呼吸・からだの中身・精神を調和し、統合することを目的とした水中運動です。新陳代謝を促進し、血液の流れを良好にします。



おすすめアロマ情報

スッキリ清潔感のある香り

〔ユーカリ〕

～感情の乱れを鎮めたいときに～

※効能

- ①気持ちのモヤモヤを減らし、思考が定まらないときなどに、精神集中させてくれます。
- ②優れた消毒作用と抗炎症効果を発揮する精油です。
- ③鼻風邪や花粉症による鼻づまり、のどの痛みなどの気管支トラブルに役立ちます。

フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

一般的なプロテインのゴールタイム(効果的な時間)は?

(A) 筋トレ1時間前 (B) 筋トレ直前 (C) 筋トレ直後

答えは
右下



～夏のスキンケア 日焼けの対処法～



皮膚をヒリヒリさせたり日焼けの原因となる紫外線は1年の間で4月～9月の間に照射量が多くなります。対策に四苦八苦の方も多いのではないのでしょうか?もし日焼けしてしまったら…

日焼けしてしまったら?

日焼けの程度によりますが、腫れの痛みに耐えられないほどでなければ冷しましょう。冷した後、保湿乳液などを丁寧に塗り込んで保湿しましょう。腫れの程度によっては市販の軟膏がよいでしょう。皮膚を保湿したら体内に水分を補給して内側からもケアしましょう。当日は早めに就寝してしっかりと皮膚を休めてください。



翌日以降は?

当然翌日以降のケアも大切です。外出される場合は日焼け止めの塗布も大事ですが徹底して肌を露出しないようにしましょう。腫れが残っている場合は保湿液・乳液のケアを継続して行います。



日焼けを防ぐポイント

日焼け止め剤は必ず説明書きをよんで適正に使いましょう。量が少なすぎると部分焼けになりますし多すぎても効果はありません。長時間の外出の場合は適宜塗り直しましょう。とにかく陽に当たらないのが一番です。徹底して肌を露出しないようにしましょう。



日焼けは『やけど』です!

日焼けした後に耐えられないほどの腫れや痛みが出たり、水膨れがひどいようでしたら迷わずに皮膚科を受診しましょう。早期に手当てしないと痕が残ってしまうかもしれません。