

2018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

1年で最も寒い時期となりました。寒い日は暖かい部屋から出れないと思う人も多いのではないのでしょうか。しかし、家の中に閉じこもっていると、筋力も落ちてしまうばかりです。一度筋力が衰えると、元の状態に戻すには長い時間と努力が必要です。寒い季節でも、しっかり体を動かしていきましょう。当施設では、2月にインボテイ測定会を実施します。自分自身の体を知り、これからの運動にお役に立て下さい。

2/11(日)・2/12(月)特別レッスンプログラム

2/11(日)

11:15～(60分)

調整度★★★

13:40～(20分)

強度★★☆

14:30～(30分)

調整度★★☆

ゆがみ調整エクササイズ 北口IR

(定員 20名)

しっかりバランスボール

(定員 10名)

アロマストレッチ

(定員 20名)

2月11日



2/12(月)

11:00～(60分)

強度★★☆

13:40～(20分)

調整度★★☆

14:40～(20分)

強度★★☆

15:40～(20分)

強度★★☆

健美操 木下IR

(定員 20名)

タオルストレッチ

(定員 20名)

かんたん自重トレーニング

(定員 20名)

テイクトレーニング

(定員 15名)

開始時間30分前から、フィットネスカウンターにて
レッスンチップを配布いたします。

節分豆 配布イベント!!

1月29日(月)～2月3日(土)

施設ご利用の皆様
に開運福豆小袋を
プレゼント!!

1/29(月)
～2/3(土)

教室参加の皆様にも
節分豆をプレゼント!!

※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。



インボテイ測定会 開催!!

毎回好評のインボテイ測定会!!

体重・体脂肪・基礎代謝・筋肉量・内臓脂肪…
体内分布などがわずか5分で簡単に測定できます!!

1人1人に応じた、結果が測定できます。

この機会にぜひ、自分の身体をチェックしてみましょう!!

今回は測定後に、測定結果を確認しながら
簡単なカウンセリングを行います。

測定費用：300円

※測定後カウンセリングを行います。

事前予約：1/30(火) 10:30～

※電話予約可能(先着順)

開催期間：2/4(日)～2/6(火)

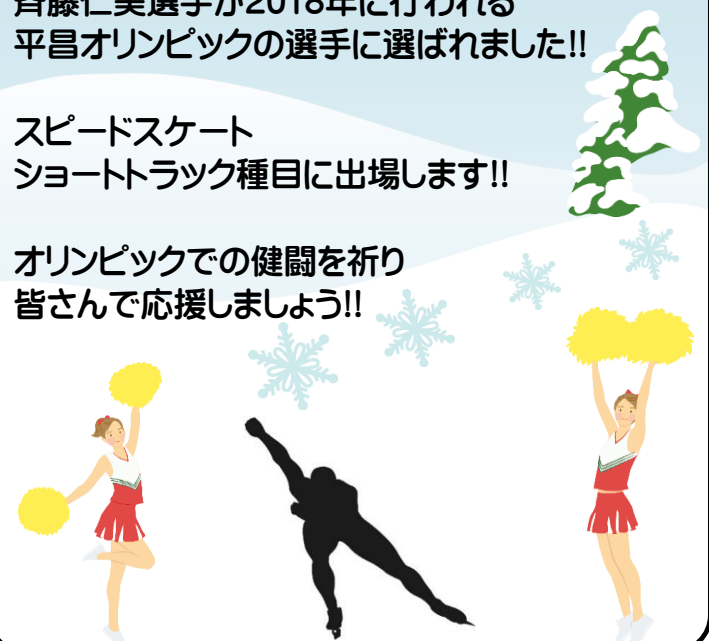


平昌オリンピック 応援選手!!

株式会社オーエンス所属の
斉藤仁美選手が2018年に行われる
平昌オリンピックの選手に選ばれました!!

スピードスケート
ショートトラック種目に出場します!!

オリンピックでの健闘を祈り
皆さんで応援しましょう!!



スタジオレッスン

[転倒予防教室]

毎週月曜日 12:40~13:00 (定員20名)

下半身の筋肉やインナーマッスルなど主に下半身の種目を行っていきます。

転倒の予防を目的としたトレーニングになります。



おすすめトレーニング

[サイドクランチ]

鍛える部位

・・・わき腹(腹斜筋)

方法



- ①バランスをとるために膝を軽く曲げて横向けに寝る。両手は頭の後ろに添える。
- ②背中を丸めながら上体をゆっくり持ち上げ、ゆっくり①の状態に戻す。

今月のおすすめコーナー

プールレッスン

[アクア&リラクゼーション]

毎週火曜日 19:00~19:45分 (定員50名)

- ・アクアに加えて、浮具を利用した動きで全身を動かします。
- ・水中運動することで、リラックスし、ストレス解消にも効果的なレッスンです。



おすすめアロマ情報

メリッサ

【レモンのような香りと穏やかな甘さ】

～傷ついた心と体を救い出したいときに～

※効能

- ①パニック、ショック、不安、ヒステリーなど、許容範囲を超えた深い悲しみや苦しみによって受けた心のダメージから救い出す働きがあります。
- ②心拍数や血圧を安定させる働きがあります。
- ③抗菌作用があり、単純ヘルペス、帯状疱疹、カンジダ症の改善に役立ちます。収れん作用により、ニキビや吹出物がやすい肌のケアにも有効です。

フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

脂肪燃焼に効果的な運動強度は？

(A)40~60% (B)60~80% (C)80%以上

答えは
右下



PFCバランスとは？

PFCバランスは、栄養の評価の指標となり、健康に大きく影響がでます。Protein(たんぱく質)、Fat(脂質)、Carbohydrate(炭水化物)の頭文字をとっています。食事の中の割合を考えることで、栄養バランスのいい食事をとり、健康的な体作りをしましょう！！

P・・・たんぱく質 10~



筋肉や皮膚などを構成する為の必要な栄養素となります。筋肉は、水分を除けば約80%がたんぱく質となっているので不足しないように補充が必要。



健康的な体づくり

F・・・脂質 20~



ホルモンなどの構成材料であり、ビタミンA・D・Eなどの吸収を助けてくれます。取りすぎると皮下脂肪・内臓脂肪になるので注意！！



C・・・炭水化物 50~



人の体の主なエネルギー源であり、特に脳や神経系の唯一のエネルギー源となります。不足した場合には、脳の働きが鈍くなり、集中力が落ちます。