

2018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

夏も終わりを迎えようとしていますが、まだまだ暑さには注意が必要です。厳しい暑さの中でのトレーニングは体にダメージを与えますが、しぶきなら屋内の快適な環境でトレーニングが可能です。これからの運動しやすい時期に向けてしっかり土台づくりを行っていきましょう！

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～夏期営業中のお知らせ!!

サマータイム営業

9月末までの、日・祝日は開館時間が9:00～18:00!!
家族みんなで、遊びに来てください!!

25M自由コースでも浮き輪が使える!!

日・祝日 12:00～16:00で使用可能!!
※幼児プールは平日含め終日利用可能

混雑状況をWEBでチェック!!

土・日・祝は毎時30分に、しぶきHPへの掲載!!
プールの人数と駐車場の台数を確認できます。



プールレッスン再開のお知らせ!!

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(土)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!!



9月～教室追加募集受付中!!

8/20をもって9月スタートの各種教室の申込受付を終了させていただきました。
たくさんのお申込みをいただき、誠にありがとうございました。
定員に達していないクラス(下記参照)は先着順で追加申込させていただきます。

**すべて
先着順!!**

●キッズスイム教室

開講日：9/3～10/29 月曜日 ※9/17,9/24,10/8は休み
受講料：月曜 15:00～ 6,000円(全6回) 幼児3～6歳児
16:00～ 6,000円(全6回) 小学1～3年生
17:00～ 6,000円(全6回) 小学2～6年生

開講日：9/5～10/31 水曜日
受講料：水曜 16:00～ 9,000円(全9回) 小学1～3年生

開講日：9/7～10/26 金曜日
受講料：金曜 16:00～ 8,000円(全8回) 小学1～3年生

●成人水泳教室

開講日：9/4～10/30 火曜日
～平泳ぎ入門～
受講料：火曜 14:00～14:50 5,400円(全9回)
対象：中学卒業以上の方



●キッズダンス教室

開講日：9/3～10/29 月曜日 ※9/17,9/24,10/8は休み
受講料：月曜 15:15～16:15 4,200円(全6回) 幼児4～小学1年生
16:30～17:30 4,200円(全6回) 小学1～6年生
17:45～18:45 4,200円(全6回) 小学2～6年生
※ダンス経験1年以上



●カルチャー教室

～美姿勢体操～
開講日：9/4～10/30 火曜日
受講料：火曜 14:00～15:00 7,200円(全9回)
対象：高校生以上の方
～初心者ヨガ～
開講日：9/1～10/27 土曜日
受講料：土曜 14:15～15:15 7,200円(全9回)
対象：高校生以上の方



教室追加募集に関しては、1階フロントで受付中です!!

スタジオレッスン

【フリースタイルダンス】

毎週月曜日 19:00~20:00 (定員15名)



様々な音楽に合わせてダンスレッスンを行います。しっかり動くのでシェイプアップにもオススメ!! 楽しくすっきり汗をかきましょう。

おすすめトレーニング

【プッシュアップ(ハード)】



鍛える
部位

… 大胸筋、上腕三頭筋、三角筋

方法

①つま先を椅子にかけ、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します。

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。

今月のおすすめコーナー

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

スツキリと透明感のある香り

【ローズ・マリー】

~心と体を活性化して、エネルギーを高めたい時に~
※効能

- ①中枢神経刺激のある香りが脳に刺激を与えて頭をスツキリとさせてくれます。
- ②認知症の予防や低血圧、関節痛などに良く記憶力を高め認知機能を改善すると言われています。
- ③収れん作用や血行促進作用があり、特に老化肌や脂性肌のケアに向きます。くすみやたるみが気になる方にオススメです。

フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

ダイエット目的で有酸素運動を行う上で、最も良いものは?

(A)有酸素運動のみ

(B)筋トレ後に有酸素運動

(C)有酸素運動後に筋トレ

答えは
右下



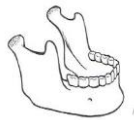
顎関節症について

口を開こうとすると顎関節(耳の穴の前にあります)や顎を動かす筋肉が痛む、あるいは十分には大きく口を開けられない。また口の開け閉めで顎関節に音がする。という症状を感じる方は顎関節症の疑いがあります。

どんな状態?

最も多いのは関節内にある関節円板というクッションが前方にずれることで起きる「カクンカクン」という音が出る状態、あるいはずれがもっと大きくなることで大きな口が開けられなくなる状態です。

原因は?



顎関節症の原因として、現在世界的に認められている考え方は「多因子病因説」と言います。

1. 解剖要因:関節症は顎の筋肉の構造の弱さ
2. 咬合要因:不良なかみ合わせ関係
3. 食事:硬固物咀嚼、ガムかみ、片側でのかみ癖
4. 睡眠:歯ぎしり、睡眠不足、高い枕や固い枕の使用、就寝時の姿勢(うつ伏せ寝)、手や腕枕等その他様々な要因や原因があります。

治療方法



一般的には歯科医院にてマウスピースを用いて治療を行いますが、重度になると外科手術が必要になる場合もあります。また、家庭での注意も必要になります。一番大切なことはアゴの関節に負担をかけることです。うつ伏せ寝、睡眠不足、フランスパン、ビーフジャーキー、タコ、イカなどの硬い食品や大きな食品を避ける、歯を噛みしめる癖、あごを後ろに引く動きが必要なフルートやサクソホンなどの管楽器の演奏、顎で楽器を挟むバイオリン演奏、格闘技やスキューバダイビングなどは控えることが大事です。さらに筋肉のマッサージは自宅でもできます。直接あごに負担のかからない生活を心がけましょう。気になる方は一度歯科医院に相談してみましよう。