

2018年

10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

気温が高く日差しが強い夏も終わり、過ごしやすい気候になりましたね。これからスポーツの秋、食欲の秋を迎えますが、食欲が増してくると体重増加が気になる方も多いのではないのでしょうか。ダイエットには運動が不可欠です。運動することにより、カロリー消費は勿論、筋肉が付き基礎代謝が上がり、太りにくい身体になります。この秋は運動と栄養でスツキリ健康ボディを目指しましょう！！

屋内プール開館時間変更のお知らせ！！

10月より日曜日・祝日の開館時間が下記の通り**変更**となります。お間違えのないようお願いいたします。

日曜日・祝日 10時~17時

※9月末までは9時~18時

その他は通常通り開館いたします。

月曜日~土曜日 10時~21時

※木曜日は休館日となります。



臨時休館のお知らせ！！

施設点検・整備のため、下記の日程を**臨時休館**させていただきます。

11/1(木)~11/14(水)

※11/15(木)は通常休館

営業再開は11/16(金)~となります。

皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご了承のほど、お願い申し上げます。



ハロウィンイベント開催！！

しぶきにハロウィンがやってくる！

1.お菓子のすくい取り
パンプキンポットの中から
お菓子をいっぱいすくい取ろう☆

10/19(金)~
10/31(水)

2.ぬりえ大会
ハロウィンぬりえが登場！
フロントまでぬりえをお持ちいただくと
お菓子すくいができるよ☆

10/ 1(月)~
10/31(水)

※配布は10/24(水)まで

教室参加のみんなにも
お菓子をプレゼント！



インボテイ測定会開催！！

- 体重・体脂肪・基礎代謝・筋肉量・内臓脂肪・むくみ等・・・機械に乗るだけで簡単に計測できます。
- 1人1人に細かい測定結果をお渡しいたしますので、今後の運動や生活にご参考いただけます。

日頃の運動の成果を知る機会ですので是非ご参加ください！

- 参加費用:100円
- 事前予約:10/15(月)
- 開催期間:10/22(月)~24(水)



10月~新プログラムスタート！！

10月~スタジオレッスンプログラムが新しくなります。

新レッスンや時間変更のレッスンもあり、より一層お楽しみいただけます！

シェイプサーキット

ストレッチ

骨盤体操

レッスンプログラム表はフロントにて配布中です☆当施設ホームページでもご覧いただけます！



スタジオレッスン

【かんたんエアロ】

毎週日曜日 11:15~12:15 (定員20名)

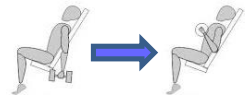
エアロ初心者対象です。
簡単なステップを中心に行います。
どなたでもご参加いただけます。



おすすめトレーニング

【インクラインダンベルカール】

鍛える部位 … 上腕二頭筋



- 方法
- ①45度に傾けたベンチに座り、上腕をまっすぐ下げた状態で上腕二頭筋の収縮を意識しながらダンベルを上げる。
 - ②上げた速度よりもゆっくりとダンベルを下ろす。この時、肘が伸びきらないように注意しましょう。

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 (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です。



おすすめアロマ情報

ふわりとした柑橘系の香り

【フランキンセンス】

~心身と肌を落ち着かせて浄化したいときに~

※効能

- ①慌ただしい日常や、何かに追い立てられていると感じるときに、それらからいったん自分を切り離して、冷静さをもたらせてくれます。
- ②抗菌作用とともに、咳を鎮め、痰をきる働きがあるため、気管支炎やぜん息の緩和に用いられます。
- ③皮膚の再生を促し、収れん効果があるため、とくに老化肌に利用されます。



フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

有酸素運動に使われる体のエネルギーは？

- (A)糖質 (B)脂質 (C)タンパク質

答えは
右下



季節の変わり目について

自律神経の乱れから表れやすい

- 疲労感
- 冷感性
- めまい
- 気分の落ち込み
- 頭痛
- 腹痛 etc...

主な原因

- ストレスの蓄積
- 睡眠不足
- 下着類の締め付け etc...

対策

●入浴でリラックス●

ぬるめのお風呂につかる事で自律神経の乱れを無くし身体をリラックスさせる効果があると言われています。
温度は38℃~42℃ぐらいで最低10分以上が目安です。
長時間入浴した後は水分補給も忘れないようにご注意ください。

●体温調節機能の向上●

植物性乳酸菌や動物性乳酸菌、ビフィズス菌など善玉菌と呼ばれる腸内細菌を増やすことで腸内環境をよくして免疫機能を向上させるとともに、ストレスの軽減にも繋がって体温調節機能が正常に働きやすくなります。乳酸菌を含む食材はヨーグルト、チーズ、漬物など。もちろん運動などを行うことも重要ですが、それでもなかなか改善されない場合は乳酸菌を積極的に摂取してみると良いでしょう。

●質の良い睡眠をとる●

自律神経の働きは睡眠の影響を受けやすいと言われており、質はもちろん、時間も4時間以上まとめでとることが重要とされており、体温調節機能も安定するそうです。
また、浅い眠りは知らない間にストレスを与え、自律神経が乱れやすくなってしまいます。睡眠前のスマートフォンやPCの使用は避ける、カフェインや飲酒の摂取を控えるなどして、質の良い睡眠を心がけましょう。
もし、眠れないなどの睡眠障害がある場合は、自律神経の低下を招く一方となりますので、早めに専門医や、内科、神経内科などに相談してみましょう。

