

2021年

3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8時

日曜・祝日 午前10時～午後5時

春の季節がやってきました。寒い季節から少しずつ温かくなっていきますが、体調管理はしっかりしないとけません。朝と夜では気温の変化が大きいため、外へ出られる際は体温の調節を考慮した服装で出かけましょう。春といえば花粉症の季節でもあります。今年も厄介な花粉がやってきます。対策はコロナウイルス感染対策と同様、不要不急の外出を控えることです。またマスクの着用も忘れずに。外出したら、手洗い・うがい・アルコール消毒も行いましょう。

開館時間についてご案内！！

緊急事態宣言発令の延長に伴い、**開館の時間短縮も延長**いたします。利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

☆2月のスケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

赤字 : 日祝

 : 時間短縮

× : 休館日

☆3月のスケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

期間: 2月1日(月)～3月7日(日)

※平日・土曜日の最終入館は19時15分となります。
ご了承ください。

時間: 平日・土曜日 10時～20時
日曜日・祝日 10時～17時

屋内プール・教室のご案内！！

キッズ体操

曜日	時間	クラス
火曜	15:30～16:30	幼児3～5歳
	17:00～18:00	幼児6歳～小学2年生
金曜	15:30～16:30	幼児3・4歳
	17:00～18:00	幼児5・6歳
土曜	12:00～13:00	小学1～3年生



キッズダンス

曜日	時間	クラス
月曜	15:30～16:30	幼児4歳～小学1年生
	17:00～18:00	小学1～6年生
	18:30～19:30	小学2～6年生

※ダンス経験1年以上



カルチャー

曜日	時間	クラス
月曜	11:00～12:00	リフレッシュヨガ
	14:00～15:00	代謝アップピラティス
火曜	14:00～15:00	ビューティースタイルエクササイズ
土曜	13:30～14:30	初心者ヨガ
	16:30～17:30	フローヨガ



申込締切: 3月20日(土) 必着

各教室、定員7名となります。
詳細・申込はフロントまで！
ぜひ、ご参加ください。



オスス+

スタジオレッスン

【ストレッチ】

毎週 土曜日 17:40~18:00 (定員5名)

ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。
疲労の軽減や柔軟性を向上できます。



オスス+

プールレッスン

【かんたんアクア】

毎週 水曜日 11:00~11:30 (定員12名)

アクアビクスの入門教室です。
体力に自信のない方も、まずは
ここから始めましょう。



おすすめトレーニング

【プローンシングルレッグレイズ】

鍛える
部位

… 股関節のトレーニング

方法

- ①四つんばいになって片脚を浮かす。
股関節を屈曲して膝を前方に出し、
お尻の大殿筋を軽くストレッチする。
- ②前に出した脚を後方に振って引き延ばす。
脚の付け根から太ももを高く引き上げるこ
とで、大殿筋が強く刺激できる。



おすすめアロマ情報

【ローズマリー】

日本の懐かしい香り

~ 心と体の活性化やエネルギーを高めたい時にオススメ ~

【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ッキリさせる。
気持ちが散漫になっている時や神経が疲労している時に集中力を
養ってくれます。
- ②記憶力を高め、認知機能を改善し、肝機能の強化や関節痛
関節リウマチ・筋肉痛などの緩和に役立ちます。
- ③収れん作用や血行促進作用があり、とくに老化肌や脂性肌のケアに
役立ちます。くすみやたるみが気になる肌に透明感と活力を与えます。

フィットネス検定

~ 知っておきたいフィットネスの基本 ~

身体に痙攣が起こるのは、どんな時？

(A)寝すぎ

(B)運動しすぎ

(C)食べすぎ

答えは
右下



~ マラソン・陸上競技 ~

◎マラソンとは？

陸上競技の長距離走のひとつで、42.195kmの公道コースを使って順位や時間を競う競技である。
世界的競技でもあり、一般の方々でも楽しく参加できるスポーツである。

◎マラソンの種類

マラソンと名の付く競技は多く存在しますが、
距離の長さによって異なります。

- ・ハーフマラソン : 21.0975km
- ・クォーターマラソン : 10.54875km



◎健康への影響

走ることでの有酸素運動、軽いジョギングなら糖分や脂肪を
燃焼する効果があります。さらに走る距離によって心臓や肺
や筋肉も強化され、動きが軽くなり健康的な体を目指せます。
しかし、長時間の運動では心臓や肺、臓器への負担も大きく、
関節痛や炎天下では脱水症状や熱中症の危険性があります。

◎対策：3つのこと

- ・身体を動かす前に十分なストレッチや準備運動をすること
- ・しんどくなったら休息をとって、ムリはしないこと
- ・水分補給は絶対に忘れないこと



◎陸上競技とは？

主に屋外競技場のフィールドやトラック、あるいは道路などで行われる、走る・跳ぶ・投げるの3種の基本技を
中心とする競技である。

◎陸上競技によるケガや症状

陸上競技では主に下半身の怪我が多く見られ、骨折や肉離れ・関節痛・神経断裂・手足のしびれ・頭痛・めまい
吐き気などあり、原因は練習のやりすぎによる疲労の蓄積、練習後の身体のケア、ウォーミングアップ・
ストレッチ不足、また長時間の活動による脱水症や栄養失調などが見受けられます。