

2021年

12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

12月に入り、今年も残りわずかとなりました。忙しくなるのが年末の大掃除、新年を迎えるため1年の汚れを落としてキレイにしていますが、家の中をすべて掃除するのはとても大変です。普段あまり体を動かしていない方からすると重労働であり、体力が必要となります。この季節は寒くて、なかなか体を動かさず運動不足で不安になると思います。この機会に運動が苦手な方も、一度しびきに足を運びトレーニングを行ってみてはいかがでしょうか。楽しく体を動かすなら、ぜひ八尾市立屋内プールしびきをご利用ください。スタッフ一同お待ちしております。

12月イベントのご案内!!

- ・12月 クリスマスイベントについて
楽しく施設で遊んでくれる子ども達に、**クリスマスプレゼント**のお菓子を配布します。

開催日:12月25日(土)

対象:中学生以下(一回券利用者)

※回数券を含む

- ・教室に参加してくれている子ども達にも**クリスマスプレゼント**があります!
配布:12月17日(金)～12月22日(水)

年末年始休館のご案内!!

- ・年末年始の休館日について
12月30日(木)～1月5日(水)まで休館とさせていただきます。
※1月6日(木)は通常休館の為、開館は**1月7日(金)**より通常営業開始となります。

■ : 休館日

□ : 開館

赤字 : 日・祝

12月～1月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

今年もありがとうございました。
来年もよろしくお願いいたします。

年末特別レッスンプログラムのお知らせ!!

年末特別レッスンプログラム

普段なかなか受けることができない、この期間限定の特別レッスンをご用意しました!!
あまりレッスンに参加したことがない方も、この機会にぜひ、ご参加ください☆

期間:12月24日(金)～12月29日(水)

受付:3Fフィットネスカウンター

定員:8名

※レッスンは全て**先着順**になります。

教室が始まる30分前にお越しください。

各曜日おすすめレッスン

月曜日	ポールdeコンテイング	13:30～14:30
火曜日	からだリメイク	14:00～15:00
水曜日	チェアピクス	11:00～11:45
金曜日	クリスマス体軸トレーニング	14:00～14:45
土曜日	クリスマスエンジョイちびボール	11:15～12:05
日曜日	からだリセットエクササイズ	11:15～12:15

特別レッスンプログラム表

令和3年度 年末特別レッスンプログラム

この期間のみの特別レッスンを拡大して実施します!この機会にぜひご参加ください!

曜日	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
11:00～11:45	チェアピクス					
13:30～14:30	ポールdeコンテイング					
14:00～15:00	からだリメイク					
14:00～14:45	クリスマス体軸トレーニング					
11:15～12:05	クリスマスエンジョイちびボール					
11:15～12:15	からだリセットエクササイズ					

レッスンには全て先着順となります。
参加受付は教室が始まる30分前から3Fフィットネスカウンターで行います。

一部時間を
拡大して実施!!

クリスマスの曲
も流れるよ☆

おすすめスタジオレッスン

NEW 【はじめてダンベルトレーニング】

毎週 月曜日 17:00~17:20 (定員8名)

ダンベルを使ってトレーニングを行います。
1~3kgまで重さを選べるので、初めて
ダンベルを使う方にもオススメです。



おすすめプールレッスン

NEW 【アクアウォーキング】

毎週 火曜日 13:00~13:30 (定員20名)

水中ウォーキングの入門クラスです。
ゆっくり歩いたり、体を動かしたり、
無理なく全身運動を行います。



おすすめトレーニング

【ランジ】

鍛える
部位

… 大殿筋(お尻)



方法

- ①背すじを伸ばし、両手を腰に軽く添え、足を前後に開く。
前傾姿勢にならないように視線を前に向ける。
- ②背すじを伸ばしたまま、片足を大きく前方に踏み出し、
重心を深く沈める。ここから前足を踏み込んで、①の
体勢に戻る。

おすすめアロマ情報

【ローマンカモミール】

強さと優しさを合わせもつ精油

～ 理屈抜きに甘えたい気分のおきにオススメ～

【効能】

- ①言いたいことを言えずに我慢しているときや、不安や怒り
で首が固くなったり体調が悪くなったりしたときに、自律
神経を安定させることで心身のバランスを調整する。
- ②神経を鎮静させる作用が強いため、胃の痛みや過敏性腸
症候群のケアや鎮痛作用があり月経痛の緩和にも役立ち
ます。
- ③乾燥肌、敏感肌、脂性肌、老化肌などすべての肌質に
使え、皮膚に起きた炎症のケアにも効果的である。



フィットネス検定

～ 知っておきたいフィットネスの基本～

冬の季節に、身体が震える動作をさす言葉はどれか？

(A) ジャグリング (B) ホバリング (C) シバリング

答えは
右下



腸活で冬も元気に過ごそう!!

今年も残すところ後少しとなりました。何かと忙しいこの時期、体調を崩さずに過ごしたいですね。しかし、冬は寒さで代謝が低下し免疫細胞の動きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。腸には身体の免疫機能の約7割が集中しており、腸内環境が乱れると感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。免疫の要は腸内環境にあるのです。そこで今回は、そんな冬こそ試したい腸活についてご紹介します。

腸活のメリット

- ◎免疫力のUP
- ◎便秘の解消や代謝がよくなる
- ◎アレルギー症状の改善
- ◎栄養素の吸収がよくなる
- ◎肌がきれいになる など



発酵食品：納豆・キムチ・味噌・ヨーグルトなど

乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌など、さまざまな善玉菌が含まれているため、腸に良い影響を与えてくれます。

食物繊維が多く含まれる食品：根菜類、豆類、イモ類、海藻類、キノコ類など
善玉菌のエサとなる「食物繊維」が多く含まれている食品をとることで、腸内で菌数を増やす助けになります。



腸活って何をやるの？

◎腸が喜ぶ食事を心がけよう！

動物性たんぱく質や脂質の多い食事に偏っていると悪玉菌が増える原因になります。発酵食品や食物繊維も積極的に摂るようにしましょう。

◎起床後にコップ杯の水を！

朝起きたらコップ杯程度の水を飲みましょう。水を飲むと腸が活性化されて目覚めます。冷水はおなかを冷やしてしまうので、常温や白湯を飲むのが良いでしょう。

◎十分な睡眠と朝食をとろう！

寝る前の飲食はなるべく避け、空腹の状態での十分な睡眠時間を確保することが大事です。また、空腹時間が続いた後に朝食を取ると、食べ物によって胃が刺激されて、大腸が反射的に動き出す「胃・大腸反射」が起こるため、朝の排便もスムーズになります。

◎運動をする！

腹筋が弱いと内臓全体が下がり、腸が圧迫されて動きが弱くなったり、血行不良によっておなか冷えて腸内環境が悪くなったりします。筋肉をつけることで姿勢もよくなり、内臓は圧迫されずに本来の機能を発揮しやすくなります。

