

2021年

4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

新型コロナウイルスの影響で生活スタイルが変わる中、新年度をむかえました。八尾市立屋内プールしびきはこれからもお客様の健康と安全を願い、快適な環境を提供できるように努力を重ねて参ります。春はまだまだ寒暖差も激しく、皆様の体調面にも著しく影響を及ぼすでしょう。さらに花粉症も激しく猛威を振るってくることでしょう。感染対策と花粉対策、安全のために不要不急の外出を避け、外に出たら手洗い・うがい・アルコール消毒を忘れずに行いましょう。

スタジオレッスンについてのご案内！！



【かんたんスロトレ】

毎週 月曜日 17:00~17:20 (定員6名)



ゆっくりした動作で筋力トレーニングを行います。
自体重負荷でもしっかり鍛えることができます。



【ストレッチ】

毎週 金曜日 11:00~11:20 (定員6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。



【椅子を使った健身操】

毎週 月曜日 11:00~11:45 (定員6名)

椅子を使って健身操を行います。
楽な姿勢で心身の調和をとり、心と身体を
リラックスしていきましょう。



【かんたんシェイプアップステップ】

毎週 金曜日 19:00~19:45 (定員5名)

踏み台昇降とダンベル体操を交互に行います。
じっくり脂肪を燃焼させましょう。



スタジオレッスンにおける変更について

4月よりスタジオプログラムが変更になりました。
新規レッスンもありますので、ご参加ください。

【時間変更】

- ・体調整運動 水曜 13:00~13:30 → 13:15~13:45
 - ・ちょこっと筋トレ 水曜 16:00~16:20 → 15:40~16:00
- ※お間違いのないよう、よろしくお願いいたします。

【定員変更】

- ・各教室の定員人数を **6名** までとさせていただきます。
- (レッスン開始30分前に受付にて札を配布いたします。)
※かんたんシェイプアップステップのみ、有酸素系レッスンのため、定員5名とさせていただきます。

皆様が快適に、健やかにご利用いただけますよう、
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

カルチャー教室体験会について

カルチャー教室の体験会を行います。
楽しく体を動かしたい方は、ご参加ください。

【クラス・日程】

- ・代謝アップピラティス
4月26日(月) 14:00~15:00
- ・ビューティスタイルエクササイズ
4月27日(火) 14:00~15:00
- ・フローヨガ
5月 8日(土) 16:30~17:30



- ・参加費: **500円**
- ・定員: **7名** (応募多数の場合、抽選となります。)

【申込期間】

3月23日(火)~4月20日(火)まで
詳細・申込は1階フロントまでお越しください。

おすすめプールレッスン

オススメ

【はじめてクロール】

毎週 火曜日 16:00~16:30 (定員6名)

クロール入門教室です。
泳ぎに自信のない方も、
まずはここから始めましょう。



オススメ

【ホリデーアクア】

毎週 土曜日 11:00~11:30 (定員12名)

キックやパンチの動きの後に
ゆっくりとした動きを行います。
ストレス解消とリラックス効果
があるアクアピクスです。



おすすめトレーニング

【スクワット】

鍛える
部位

... 大腿四頭筋のトレーニング



方法

- ①背筋を伸ばし、両足を肩幅程度に開き、つま先を少し外側に開いて立つ。両膝を軽く曲げ、両手は耳の後ろに添える。
- ②背すじを伸ばしたまま、太ももが水平になるまでしゃがみ込む。

おすすめアロマ情報

【ゼラニウム】

バランスを整える香り

~ ストレスで崩れたバランスを整えたいときにオススメ ~

【効能】

- ①抗不安作用があり、心の強心剤として役立ちます。神経が過敏になって緊張していたり、不安やうつ症状が出たときにおすすめです。神経を鎮静させ、気持ちを穏やかにし、前向きにさせてくれる香り。
- ②ホルモンバランスを整える働きがあるため、更年期症状をやわらげ血液循環を促し、むくみ緩和や関節痛にも利用されています。
- ③皮脂のバランスを整える働きをもち、乾燥肌や脂性肌などあらゆる肌タイプに使えます。ニキビや吹出物にも効果的です。

フィットネス検定

~ 知っておきたいフィットネスの基本 ~

くしゃみをした時、一番負担がかかるのは体のどこ？

- (A)首 (B)背中 (C)腰

答えは
右下



新生活による心の乱れ

春は、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」が多く、新生活での心の疲労や、変化に順応することができる不安が重なり、ストレスを感じやすい季節です。

ストレスを感じることで自律神経が乱れ、さらにストレスを感じやすくなるという悪循環に陥り心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。



心のバランスを整えるには
生活のリズムを整えることが
大切です!!

- ・疲れやすい
- ・不安感
- ・睡眠不足
- ・集中できない
- ・食欲がない



対策① 睡眠時間

「起きる時間」「寝る時間」を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

対策② 食事

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しさも大きく膨らみます。心身の疲労回復にはヤマモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。食事も「朝・昼・晩」同じ時間に食べるように心がけましょう。

対策③ 休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩をしたり自分の趣味に時間を費やしましょう。仕事とのメリハリをつけることが大切です。

