

2022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

4月になるとお屋間は暖かいです、時々肌寒く感じる時もあります。寒いと体を動かさそうという気にならなくなってしまいますよね。そんな時こそお日様の光を浴びて体を暖め、少しずつでも運動を始めてみましょう。お日様を浴びることで体に様々な効果を得ることができます。生活リズムをリセットして眠気を覚ますことができ、体と脳の活動を活発にし、うつ病の予防・改善を行い感情を穏やかにすることができます。浴びる時間は約10~20分ほど、しびきへお越しいただく道中にしっかりお日様を浴びて心地よく体を動かしてみましょう。

レッスンプログラム変更について

いつも屋内プールしびきをご利用いただき、誠にありがとうございます。
4月からのスタジオ・プールレッスンプログラムの変更をお伝えいたします。
レッスンに参加したことが内初めての方でも、気軽にご参加いただけます。



スタジオプログラム

【初心者バーベル】

月曜 16:30~17:00 (定員:8名)

バーベルを使ってトレーニングを行います。重量は、3~10kgになります。筋力に自信がない方でも行えます。



【自重トレーニング】

水曜 14:40~15:00 (定員:8名)

自体重負荷を使った筋力トレーニングを行います。体幹トレーニングも取り入れ、姿勢の維持などにも効果的です。



プールプログラム

【初級アクア】

水曜 14:00~14:30 (定員:25名)

アクアビクスの入門教室です。アクア初心者の方や、体力に自信がない方にオススメのレッスンになります。



【中級クロール】

土曜 19:00~19:30 (定員:8名)

クロールの中級クラスです。クロールに慣れてきた方のフォームを整えます。



4月のレッスンプログラムは1階受付カウンター、3階フィットネスカウンターで配布しています。お求めの方はスタッフまでお声掛けください。

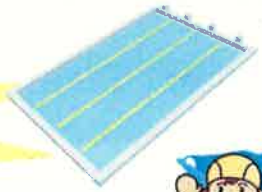


GWイベント予告について

5月3日(火)・5月4日(水)・5月5日(木)のゴールデンウィークに
「憲法記念日」「みどりの日」「こどもの日」 楽しいイベントがやってくる!!

- ・25mプール自由コースが拡大!!
- ・中学生以下の子ども3時間無料!!
- ・お菓子のプレゼント!! などなど

皆様のご来館をお待ちしております。



おすすめスタジオレッスン

オススメ【はじめてダンベルトレーニング】

毎週 土曜日 13:40~14:00 (定員8名)

ダンベルを使ったトレーニングを行います。重さが1~3kgまで選べるので、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

オススメ【かんたんアクア】

毎週 水曜日 11:00~11:30 (定員25名)

アクアビクスの入門教室です。体力に自信がない方も、まずはここから始めてみましょう。

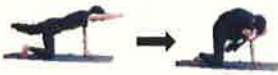


おすすめトレーニング

【フライングドッグ】

鍛える
部位

… 腹斜筋・腹直筋



方法

- ①四つんばいになって、息を吸いながら右腕と左脚を水平に伸ばします。
- ②息を吐きながら背中全体を丸め、伸ばした腕と脚を曲げて肘と膝を引き寄せる。逆側も同様に行い、体幹を安定させる筋肉の強化を行う。

おすすめアロマ情報

【クロモジ】

落ち着きのある甘さと安定感のある香り

～ 不安を鎮めて心を解放したいときにオススメ～

【効能】

- ①抗不安作用があるため、気持ちが落ち着かない不安や緊張感などの精神状態を安定させたい時に効果があり、月経前症候群(PMS)や更年期の気持ちの浮き沈みにも効果的である。
- ②去痰や鎮咳の働きがあるため、風邪のケアに向いており、鎮痛作用や血行促進作用もあり、関節痛・肩こり・筋肉痛・腰痛の緩和に役立ちます。
- ③疲れた肌や硬化した肌のケアを行い、肌にハリとツヤを戻し、吹出物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～

トレーニング時に起こる、体への衝撃を吸収するのはどれか？

(A)皮膚

(B)脂肪

(C)筋肉

答えは
右下



おいしい「春野菜」

春野菜とは色々な種類がありますが、春に旬を迎える野菜の事を言います。

この時期にしか食べることが出来ず、日持ちがしないので、みずみずしい鮮度を味わう野菜が多いのが特徴です。また、豊かな香りと特有の苦みも特徴です。

豊かな香り



春野菜の香りには、テルペン類という成分が関係しており、血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があるとされています。心を落ち着かせてストレスを緩和してくれる効果があります。(種類:セロリ・アシタバ・セリなど)

特有の苦み



春野菜の苦味には、植物性アルカロイドという成分が深く関わっており、冬の期間に新陳代謝が衰えることで体内に溜まった老廃物を体外へ排出する働きがあります。(種類:たけのこ、ふき、タラの芽など)

『桜』を使った食べ物

日本には桜の葉や花を塩漬づけにして使用する料理やお菓子がたくさんあります。(種類:桜餅、ケーキ、菓子パンなど)結婚式行事などで出される「桜湯」は縁起物として古くより親しまれている飲み物であります。

コロナ禍で花見は出来ませんが、桜を使った食べ物を食べることで季節を感じてみてはいかがでしょうか？