

2022年

9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9時～午後6時

混雑状況やイベントの
情報をWEBでチェック!!



八尾 しぶき 検索

9月は、「芸術の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などさまざまな慣用表現が表すように、日本人にとって「秋」は何かを始めたくなる、行動を起こしたくなる時期のようです。まだまだ暑さが残る時期ですが、しびきではたくさんの無料レッスンやイベントを開催しております。まだレッスンに参加したことない方も、初めてのことに一度挑戦して見ませんか？皆様のご参加をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

インボディ測定会について

日程：9月12日(月)・9月13日(火)

☆インボディとは、体成分分析装置の事です。

InBody270

私たちの体を構成する基本成分である
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に
分析してくれます。

測定項目：体重・体脂肪率・内臓脂肪断面積
部位別筋肉量・皮下脂肪 など



場所：1階 多目的室横
時間：11:00～19:00
受付：当日受付 (先着順)
対象：施設利用者 (高校生以上)
料金：200円 ※測定前にお支払いください。

この機会に、日頃のトレーニング内容を見直して
見ませんか？ご参加お待ちしております！！

9月スタジオ・プールプログラムのお知らせ

9月からプールのレッスンを再開いたします！！
フィットネススタジオレッスンの定員数も拡大！！一部有酸素運動(エアロビクス)も再開します！！

★大人気エアロビクス★

月曜日 走らないエアロ 13:30～14:30
金曜日 ビギナーエアロ 14:00～14:45

★無料水泳教室★

土曜日 はじめて平泳ぎ 19:00～19:30

時間も30分→45分、45分→60分へ
拡大しています。
強度は低くなっていますので初めての方も
安心してご参加いただけます！！

平泳ぎの入門教室です。基本の姿勢の
作り方から丁寧に指導していきますので、
泳ぎに自信のない方でもお気軽に
ご参加ください！！

定員10名に拡大！！

2022.9.2～10.31		しびき	
9/2	9/3	9/4	9/5
9/6	9/7	9/8	9/9
9/10	9/11	9/12	9/13
9/14	9/15	9/16	9/17
9/18	9/19	9/20	9/21
9/22	9/23	9/24	9/25
9/26	9/27	9/28	9/29
9/30	10/1	10/2	10/3

9月開館時間のご案内

●サマータイムについて

日曜・祝日は引き続き
開館時間を延長!!

開館時間 → 9:00～18:00

●木曜休館について

8月中、開館しておりました
木曜日は9月から通常休館に戻ります。

2022	日	月	火	水	木	金	土
9	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30					

混雑状況について

●ホームページで混雑状況チェック!!



八尾 しぶき

検索

ロッカー数や駐車場の混雑状況が
ホームページトップ画面でチェックできます。



スタジオレッスン感染対策について

マスクの着用は「**感染予防対策**」として、利用者の皆様ならびにスタッフの健康と安全を確保するためです。運動時は体調管理を行い、息苦しさを覚える場合はマスクから鼻だけを出す等して、呼吸を整えてから運動を再開してください。熱中症対策のため、こまめな水分補給もお願いいたします。



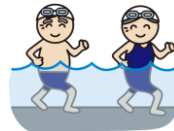
引き続き感染症対策にご理解・ご協力をお願いいたします。

おすすめプールレッスン

オススメ

【アクアウォーキング】

毎週 金曜日 11:00~11:30 (定員25名)



水の中で正しい歩き方を身につけながら、健康な体を目指すプログラムです。転倒予防や、腰痛、肩こりの解消などの期待が見込めます。

おすすめトレーニング

冷えやむくみの改善に カーフレイズ

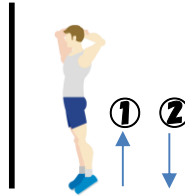
部位 (ふくらはぎ)
20回 2~3セット

- ①つま先を床にしっかりとつけ、かかとを浮かせる。
- ②これ以上上がらない所までかかとを上げたらゆっくりと元の位置に戻す。
- ③上記の動作を繰り返し行う。

☆ポイント☆

- ・かかとは完全に床につけないようにして休ませないようにしましょう

※バランスに不安がある人は壁の近くで手をつける場所で行いましょう



おすすめサプリ

集中力のサポーター **タンパク質**

タンパク質によって筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモンや酵素、免疫物質などを作り、栄養素の運搬を行います。そしてタンパク質は微量ではありますが、エネルギーが消費される際に、アミノ酸としてその一部にもなります。

タンパク質を多く含む食品

- ・生ハム、鶏ささみ
- ・すもも、焼きたらこ など



タンパク質は、牛や鶏、豚、さらに魚介類にも多く含まれています。また、卵や牛乳もタンパク質を多く含む食べ物です。

フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

トレーニングの効果を高めるために最適な理想の睡眠時間は？

- (A) 5時間 (B) 7時間 (C) 睡眠時間は関係ない

答えは
右下



栗は美容によい



ビタミン豊富！ 秋の味覚「栗」に秘められた美容効果！

栄養豊富な栗の美容効果



秋になると栗を食べる機会が増える人も多いと思いますが、実は栗には美容効果が期待できる栄養素がたくさん含まれています。たとえばビタミン類。お肌の代謝を促すビタミンB1は、季節の変わり目で疲れやすい体に、嬉しい疲労回復効果が期待できます。

また栗には、免疫力をあげて肌荒れなどを予防してくれるビタミンB6が含まれているほか、ハリのあるお肌に欠かせないビタミンCも豊富といわれています。ビタミンCは加熱すると壊れてしまいやすい栄養なのですが、栗の場合はでんぷん質に包まれているため加熱しても壊れにくいそうです。ほかにも整腸作用のある食物繊維や、体内の余分な塩分や水分を体外に排出するカリウムなど、美容につながる栄養素も含まれています。



栗のオススメの食べ方と注意点

栗の栄養素をおいしく摂取するのなら、やはり栗ご飯やゆで栗、渋皮煮などがオススメ。前述の通り、加熱してもビタミンCが壊れにくいので、さまざまな調理をしても栄養素を摂取しやすいのはうれしいですね。

しかし栗の食べ過ぎには要注意です。栗1つは小さくカロリーも低いのですが、たくさん食べてしまうとカロリーを摂りすぎてしまう恐れがあるため注意が必要です。

美容にうれしい栗。ぜひ秋の食卓にいかがでしょうか。



睡眠中に分泌される成長ホルモンには体の組織の修復を促す効果がある。睡眠の質が低かったり、時間が短いと筋肉は十分に大きくならない。また、睡眠には心身の疲労を回復させる効果がある。体の疲れが抜けなければ筋肉を鍛えるパフォーマンスが低下してしまうため、筋トレに必要な力を発揮し効果を最大化するためには、少なくとも7時間程度は睡眠を取ることが理想である。

フィットネス検定答え：(B)7時間