

2019年

7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

木曜 午前10時～午後6時

いよいよ夏到来ですね。屋内プールしびきも一年でもっともにぎやかなシーズンを迎えます。この夏も、皆様にお楽しみいただけるような様々なイベントが盛りだくさん！夏休みの短期教室も開講します。たくさんの皆様のご参加、心よりお待ちしております。今年も夏バテなんか吹き飛ばして、しびきで思いっきり満喫しましょう！

夏期開館時間について！！

◎開館日・開館時間の変更します！

・通常休館日の木曜日が開館☆

開館時間→10:00～18:00

開館日程→7月25日～8月29日までの木曜日

※9月～は通常通り休館日となります。



・日曜・祝日の開館時間延長☆

開館時間→9:00～18:00

開館日程→6月2日～9月29日までの日曜日

※10月～は10:00～17:00開館となります。

七夕イベントについて！！

七夕イベント開催中!!

みんなで短冊に願い事を書こう!!



①多目的室前に笹が登場！

短冊をフロントに提示していただければ、キャンティを1つプレゼント☆

※お一人一枚でお願いいたします。

②オリジナル七夕塗り絵が登場！

フロントに提出していただければ、金平糖をプレゼント☆

※提出していただいた塗り絵の返却は行いません。



配布期間:6/19(水)～7/10(水)



展示期間:6/19(水)～7/31(水)



夏期期間レッスンについて！！

◎プール・スタジオレッスン休講のお知らせ

●プールレッスン

・7月 1日(月)～7月13日(土)

…通常通り実施

・7月16日(火)～7月31日(水)、8月19日(月)～8月31日(土)

…月～金曜日の11時～、火曜日の19時～のみ実施

※土曜日11時は休講

・8月 1日(木)～8月18日(日)

…全レッスン休講



●スタジオレッスン

・8月10日(土)～8月16日(金)

…12時以降のレッスンは休講

※期間内はお盆特別プログラムに変更



ご理解・ご協力の程、お願いいたします。



7月中旬スタート 夏期教室参加者 募集中！！

短期水泳

日程:7/25～8/29(木曜日)※8/15は休み
受講料:幼児/5,000円、児童/5,500円(全5回)
対象:3歳～小学6年生



鉄棒 & マット

日程:7/16～8/30(火・金曜日)※8/13・16・20・23は休み
受講料:4,000円(全5回)
対象:3歳～小学3年生



キッズダンス

日程:7/22～8/26(月曜日)※8/12は休み
受講料:4,000円(全5回)
対象:4歳～小学6年生



カルチャー

日程:7/16～8/31(各曜日)※8/12・13・14・16は休み
受講料:月曜/4,500円(全5回)、
火・水・金曜/5,400円(全6回)、土曜/6,300円(全7回)
対象:高校生以上の方



集中短期水泳

日程:8/19～8/23(各曜日)※8/22は休み
受講料:幼児/4,000円、児童/4,400円(全4回)
対象:3歳～小学6年生



●各教室申込締切

短期水泳・鉄棒 & マット・キッズダンス・カルチャー

…7月 8日(月)

集中短期 …7月31日(水)



スタジオレッスン

【ダンベルスロトレ】

毎週金曜日 17:40~18:00 (定員20名)

ゆっくりとした動作で
筋力トレーニングを行います。
ダンベルを使うことで、
しっかりと鍛えることができます。



おすすめトレーニング

【バックエクステンション】

鍛える部位 … 脊柱起立筋



方法 ①床にうつ伏せになり、両腕を伸ばす。

②背中を反らせる動きを中心に、
両腕・両足を持ち上げ、全身を反らせる。
手足ではなく、背中動きを意識する。

今月の おすすめ コーナー

プールレッスン

【かんたんアクア】

毎週水曜日 11:00~11:45 (定員50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。



おすすめアロマ情報

温かく甘みのある香り 【ジンジャー】

～血行を促し、心身のバランスを整えたいときに～

【効能】

- ①鎮痛と抗炎症作用があり、筋肉痛、関節リウマチ、関節炎などに利用できます。
- ②辛みのある香りが脳を刺激して、堂々巡りで地に足がつかない気分を安定させます。



フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

全身にはたくさんの筋肉があるが、どこから優先的に鍛えるべきか？

(A) 脚 (B) 胸 (C) 背中

答えは
右下



水中運動～アクアサイズ～について

アクアサイズとは・・・

水を利用した運動の総称であり、**アクアフィットネス・アクアビクス**とも呼ばれます。
水中ウォーキングから始めることが多く、慣れてくると横歩き・後ろ歩きが加わります。
更には、ジャンプなど全身を使い、**水の特性を利用した運動**を行います。



◇水圧は、下半身から心臓に血液を戻しやすく、**循環機能が向上**します。

◇圧力のかかった状態での呼吸は、**呼吸筋と心肺機能向上**に効果があります。

水圧

◇水中は陸上の約27倍の速さで体温が奪われます。
結果、生理機能が働き、**基礎代謝能力の向上**に繋がります。

水温

抵抗

◇水中ではすべての動きに抵抗が生じ、**カロリー消費も陸の約4倍**とされています。

◇**適度な負荷**がかかり、トレーニング効果も見込まれます。

浮力

◇肩まで浸かると浮力で体重が1/10になります。
その為、**関節への負担が減ります**。

◇体が不安定になり、**体幹トレーニング**の効果もあります。

注意 点

単純な運動でも、水の抵抗でエネルギー消費が大きく、水に体温を奪われ体力の消耗も激しくなります。
体が濡れており、脱水状態を理解しづらい他、水圧で持ち上がっていた血液が水から出た時に重力で下がり、
脳貧血など起こす場合もあります。

フィットネス検定答え：(A)脚は、大腿前側の大腿四頭筋や後ろ側のハムストリングスの大筋群からなります。大きい筋肉を後回しにする
と全力を出せなかったり、大きい筋肉を鍛えることで小さい筋肉も運動して鍛えられるので、大きい筋肉から
鍛えた方が効率的です。筋肉は大きいほど、筋肉量と基礎代謝への影響も大きくなります。