

2020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

今年も残すところあと1ヶ月となりました。この1年は新型コロナウイルス感染拡大、東京オリンピックの延期等、今まで経験したことのない事が起こり、日常の生活様式が変わりました。当館でも感染対策を行う為、ロッカー数の制限や使用できない施設もあり、皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。新年度も引き続き感染防止対策へのご協力をお願いいたします。"withコロナ"皆で、協力してコロナを乗り越える新年を迎えましょう！！

年末年始の休館日について！！

☆12月後半スケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

☆1月前半スケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
						2
3	4	5	6	7	8	9

×:休館日

12月30日(水)～1月5日(火)

上記の日程は年末年始の為、
休館日となります。

開館再開日は
1月6日(水)となります。



スタジオ・プールプログラムの再開について

臨時休館日明けの11月16日(月)より、スタジオ・プールプログラムを一部再開いたします。

スタジオレッスン 定員5名【先着順】

曜日	レッスン名	時間	定員
月	健身操	11:00～(45分)	5
	筋コンディショニング	13:30～(45分)	5
火	コアシェイプ	11:15～(30分)	5
	体幹コンディショニング	19:00～(45分)	5
水	ボディメイク	11:00～(30分)	5
	体調整運動	13:00～(30分)	5
金	美姿勢運動	11:00～(45分)	5
	モビバンエクササイズ	14:00～(30分)	5
	バランスコーディネーション	19:00～(45分)	5
土	かんたん宅トレ	11:15～(30分)	5
日	ゆがみ調整エクササイズ	11:15～(45分)	5

プールレッスン 定員12名【先着順】

曜日	レッスン名	時間	定員
月	エンジョイアクア	11:00～(30分)	12
	初級アクア	14:00～(30分)	12
火	わくわくアクア	11:00～(30分)	12
	アクア&リラクゼーション	19:00～(45分)	12
水	かんたんアクア	11:00～(30分)	12
金	リズムアクア	11:00～(30分)	12

！！参加方法！！

参加方法 下記の注意点を必ずお守りください。

- ・参加希望の方は、レッスンチップをお渡します。
- ・参加受付はレッスン開始30分前より行います。
- ・参加希望者は、密を避けるため床に貼ってある足跡の上に順番にお並びください。
- ・レッスンチップの譲渡は禁止となります。
- ・キャンセルされる方はスタッフまでお声掛けください。
- ・利用者同士の会話はお控えください。



11月16日(月)～12月25日(金)
クリスマスの飾りつけを行います。
お楽しみに！！



スタジオレッスン・プールレッスンについて

11月16日(月)より、スタジオ・プールレッスンを一部再開いたします。新型コロナウイルス感染防止対策のため、定員数をスタジオレッスン各5名、プールレッスン各12名とさせていただきます。ご理解・ご協力の程お願いいたします。レッスン参加時の注意点など詳細は表面をご確認ください。

おすすめトレーニング

【 サイドレイズ 】

鍛える
部位

… 三角筋



方法

- ①立位で左右の手にダンベルを持つ。
※ペットボトル等軽い物でも可。
肘の角度はやや曲げるくらいにする。
- ②肘を外へ開くように上げる。上げる高さは水平か水平より少し上まで。

おすすめアロマ情報

【ラベンダー】

活用度No1

～ 万能精油をお探しの方におススメ ～



【効能】

- ①ストレスによる心身のトラブル緩和に役立ち、張り詰めた神経を緩めて安らかな眠りに導いてくれます。
- ②抗菌作用があり、また炎症も鎮めるため、風邪などの呼吸器系のトラブルに役立ちます。
- ③抗菌、抗炎症、鎮痛、細胞成長促進作用と、やけどをした時の回復に役立つ作用が揃っています。
軽いやけどや日焼けした肌を速やかに回復します。

フィットネス検定

～ 知っておきたいフィットネスの基本～

一般的なプロテインのゴールデンタイム(効果的な時間)は?

- (A) 筋トレ1時間前 (B) 筋トレ直前 (C) 筋トレ直後

答えは
右下



感染症を防ごう！！

～ 予防と腸活と運動～

感染症とは...

感染症とは、体内にウイルスや細菌などが侵入し増殖する事で発熱や腹痛、嘔吐、下痢などの症状がでることを指します。感染しても症状が出ないで終わってしまう方もいれば、場合によっては重症化してしまう方もいます。

症状がない方の場合、自分で感染している自覚がないので感染源となって周囲に感染を拡大してしまう可能性があります。

感染症を防ぐには

感染症を防ぐ方法に関しては、手洗い、うがい、マスクの着用等は、皆様ご存知の事かと思えます。

以下にそれ以外の予防法を紹介させていただきます。

1. 免疫を高める。

身体自体の免疫力を高める事で、ウイルスに羅漢しにくくなり、また羅漢した場合も重症化しにくくなります。

2. 抗菌作用の強い食品を摂取する。

緑茶等、カテキンを多く含む食品は抗菌作用が非常に高くウイルスの侵入を食い止めてくれます。

免疫を高めよう！！

免疫をどのようにして上げるのか？

効果的なのは... 腸内の善玉菌の数を増やしてあげる事と運動をすることです。

では腸内細菌を増やすにはどのような食品を摂ればいいのか？また、運動をする際に気をつけなければいけない事は？

1. 発酵食品を積極的に摂取

ヨーグルト、納豆、みそ、チーズ等に善玉菌が多く含まれます。但し、塩分を多く含む食品が多いので、そちらも注意しながら摂取する必要があります。

2. 適度な運動を

1日30分程度の運動を行う事で、免疫機能を向上させると言われています。筋力トレーニングを行って、筋量を増やしてあげる事で、体温の低下等も防ぐ事ができます。但し、身体が著しく疲労すると、一時的に免疫機能が下がる事がありますので、ハードにトレーニングした後はしっかり栄養補給を行い、速やかに休息をとるように心がけてください。