



2020年9月号 チャレンジ



スクール

キッズ水泳 (幼児・児童)

水泳は成長期のお子様にも最適な全身運動です。泳ぐ楽しさが実感できる指導を心掛けます。

時間 3歳~中学生
月~金 / 16:00~17:00
17:00~18:00
18:00~19:00

月会費 ①月曜日コース 月3回/60分 **5,940円**
②週1回コース 60分 **7,260円**
③週2回コース 60分 **11,000円**

①年間検習数36回 ②年間検習数45回 ③年間検習数90回
(③は火・木クラス、水・金クラスとなります。)



キッズ体育

心と身体の健康を総合的にサポートし、鉄棒・跳び箱・マットを種目別に楽しみながら、チャレンジするやる気を育てます。

時間 幼児 年中(4歳)~小学校低学年
火・木 / 16:00~17:00
児童(小学生~)
火・木 / 17:00~18:00

月会費 週1回 **7,260円**
週2回 **11,000円**
ミックス週2回 **11,000円**

*ミックスコースは水泳・体育各週1回。



キッズダンス

ダンスの基礎スクールです。音楽とふれあい、元気いっぱいにダンスを踊ることで、「リズム感」「柔軟性」「体力」を身に付けます。

時間 キッズダンス 幼児(4歳~)
水 / 16:00~17:00
ジュニアダンス 小学生~
水 / 17:00~18:00
18:00~19:00

月会費 週1回 **7,260円**



キッズスクール 体験会開催!

各コースの中から時間をお選びいただき、実際のスクールをご体験いただけます。

参加費 1回 **550円**

参加費 3日間 **4,950円**

前日までに
要電話
予約

*ご体験はお一人様各回1回限りとなります。
*実際のスクール内でご体験いただけます。

3日間体験からご入会された方にプレゼント!

指定 **水着** プレゼント!

指定 **体操着** プレゼント!

指定 **ダンスウェア** 20%OFF!

指定 **スクールバッグ**

*他の入会特典との併用はできません。

キッズスクールご入会方法 手続き時に下記のものをご用意ください。

月会費 2ヶ月分	カード発行手数料1,100円	教材費(各1,100円) スイチャレ・タイチャレ・ダンチャレ	指定金融機関の 届出印・通帳	【指定金融機関】千葉銀行・千葉興業銀行・京葉銀行・三菱UFJ銀行・りそな銀行・三井住友銀行・みずほ銀行の各本支店 *指定金融機関の口座をお持ちでない方はお手数ですがご利用願います。
-------------	----------------	-----------------------------------	-------------------	---

○クレジットカードのお取り扱いはありません。現金のみの対応となります。

*写真はイメージです。*このチラシの表示価格には消費税が含まれております。

各種水泳教室

千葉県国際総合水泳場ならではの多彩な教室! 体験会も実施中!

水球教室

日時 ①月 / 17:30~19:00
②金 / 17:30~19:00
③土 / 15:30~17:00 *
毎月①~③で月4~5回開催
*③はプールの利用ができない場合は
金曜17:30~19:00に変更になります。
詳細は別途カレンダーをご参照ください。

対象 小学生~成人
(25m以上泳げる方)

体験料
1回1,100円
(2回まで)

日本泳法教室

美しい日本の伝統に触れながら、
礼節を守る強い身心を育みます。

日時 土 / 13:00~14:30

対象 小学生~成人
(平泳ぎが50m以上泳げる方)

月会費 月4回 7,260円

体験料
1回1,100円
(2回まで)

元オリンピック日本代表 金戸恵太の飛込み教室

1mの飛び板から10mの高飛び込み
(競技者)まで指導いたします。

日時 火・木 / 17:00~19:00
(17:30~の参加OK)

対象 小学生~成人
(25m程度泳げる方)

月会費 月4回 7,260円
月6回以上 11,000円

講習料
2回
3,630円

キッズ飛込み教室

初心者対象、基礎練習を中心に楽しく練習いたします。

日時 月・金 / 16:30~17:30

対象 5歳~小学生(遊れる方)

月会費 月4回 7,260円

体験料
1回1,650円
(2回まで)

アーティスティックスイミング教室(シンクロ教室)

日時 土曜日 / 14:00~15:30

対象 小学生~成人(女性限定・25m以上泳げる方)

月会費 月4回 7,260円 *体験会は毎週土曜日実施。

体験料
1回
1,100円

姿勢～猫背の人に対するアプローチ～

今回は、下半身のバランスをよくして、姿勢改善をしていきましょう。
猫背の方の特徴として、骨盤が後傾していると、上半身がまるまり安くなります。
何故後傾してしまうのか。

それは、筋バランスが整っていない為の場合があります。

下半身の表側の筋肉（特に大腰筋・大腿直筋）が緩くなっていて、裏側の筋肉（ハムストリング）が硬くなっていると後傾になりやすくなります。

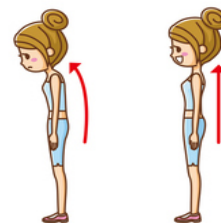
なので、硬い部位はストレッチをして筋肉を伸ばしましょう。逆に緩くなっている部位は筋肉を目覚めさせる為に簡単なトレーニングをしてあげましょう！

～ストレッチ～

背筋を真っ直ぐにして椅子に座ります。そのままつま先を上げた状態で片足を前に出します。
呼吸を止めずにゆっくりと前に体重移動していきます。（10秒位）

～トレーニング～

- ・トレーニングジムにいかならレッグエクステンションでトレーニングしましょう
（1番軽い負荷でゆっくりと10回×3セット）
- ・椅子に座ったまま、膝が伸びるところまであげましょう
力を入れた状態で5秒我慢します。
（左右10回づつ）



大切にしたい爪の健康

身だしなみとして爪をチェックするとき、健康のチェックもしてみませんか。爪にはさまざまな病気のサインが表れます。しわができたり、先端が反り返ったり、赤黒い色になったり…。爪は健康のバロメーターにもなります。あなたの爪は大丈夫ですか。不足している栄養素や健康状態を知るためにも、ときどき爪の形状や色に変化がないか意識して見るようにしましょう。

■爪はたんぱく質でできている

爪は「ケラチン」という硬いたんぱく質からできた皮膚の一種です。爪の根元の半月部分にある「爪母(そうぼ)」という細胞によってつくり、手の爪だと1日に約0.1mm伸びます。爪自体の色は透明ですが、爪の下層の真皮の「爪床(そうしょう)」に分布する毛細血管が透けて見えるため、ふだんはピンク色に見えます。健康な爪は表面がなめらかで、薄いピンク色に見えますが、栄養不良や代謝がよくないときなどは、肌荒れるのと同じように、爪の成長に影響が出たり、爪床の血液の状態が反映されたりと、爪の色や形に変化が起きます。爪は体内のたんぱく質が不足するとろくなってしまいます。また、皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAや、皮膚や爪の代謝、成長を促すビタミンB2が不足するとツヤがなくなったり伸びにくくなったりします。

■横の線は体調不良の年輪

爪で健康状態をチェックするときは、線、色、形に注目します。爪の表面に出る横線は、強いストレス、高熱、手術などによる体調不良があったことを示します。これは爪母の爪を作る働きが一時的に弱まり、横線が年輪のように残る現象で、爪の根元から横線までの距離を測れば、体調不良の始まった時期を調べることができます。

一方、縦のしわは加齢とともに起きるものです。乾燥したり、血行が悪くなったりして爪の潤いも失われていきます。肌と同じようにしわのようなものなので特に病気の心配は要りません。

このように爪には数カ月の健康状態が記録されるので、過去の状態を振り返るツールとしても役立ちます。

■黒い縦線はがんの疑いあり

貧血の可能性があります。逆に赤っぽい場合は、血液が濃く血流が悪くなっているおそれがあり、肝臓病や糖尿病といった病気も疑われます。また、白い横帯は抗がん剤の使用や腎不全、皮膚病などで起こります。

爪の変化の中で最も怖いのは、黒い縦線の出現です。短期間で急に太くなったり、爪を超えて皮膚まで拡大したら、皮膚がんの一種である「メラノーマ(悪性黒色腫)」が疑われます。そのままほうっておくと悪化する可能性もあるので、早急に皮膚科を受診しましょう。

それ以外にも緑膿(りょくのう)菌に感染して一部が緑色になったり、爪水虫(白癬菌(はくせんきん))の感染で爪が厚く黄色くなったり、細菌が原因で爪に炎症が起きている場合もあります。爪に変化が起きた場合は、まずは皮膚科などの専門医に診てもらいましょう。内臓などの病気の疑いがある場合も、適切な診療科を紹介してくれます。

特に病気もしていないのに爪に異変がある場合は、乾燥などが原因かもしれません。女性はネイルを行うときの処理が爪に負担をかけてしまっているおそれがあります。ネイルをつけるときはなるべく間をあけ、乾燥を防ぐため、爪の上に保湿性の高いものやビタミンEが配合されているハンドクリームを塗りましょう。爪の根元から先端へマッサージするのもお勧めです。