



春の短期教室



参加費 【一般・会員】

2日間 **4,400円** (税込)

【一般】

3日間 **6,600円** (税込)

【会員】

6,100円 (税込)

参加者募集中!

インターネット予約24時間受付中!

春の短期教室の予約締切は 各期の1週間前18:00 まで!

水泳 定員 各クラス10名

※各クラス5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	内容	バス
3/25(木)・26(金) 2日間	1-A	10:10~11:10	幼児	水慣れ~ 息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m習得まで (会員/赤~白帽子)	×
	1-B	11:20~12:20	児童		×
3/27(土)・28(日) 2日間	2-A	10:10~11:10	幼児	水慣れ~ 息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m習得まで (会員/赤~白帽子)	×
	2-B	11:20~12:20	児童		×
3/29(月)~31(水) 3日間	3-A	10:10~11:10	幼児	水慣れ~ 息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m習得まで (会員/赤~白帽子)	○
	3-B	11:20~12:20	児童		○
	3-C	15:00~16:00	幼児 児童		○
	3-D	16:10~17:10	児童		クロール・背泳ぎ25M (会員/橙~黒帽子)
4/1(木)・2(金) 2日間	4-A	10:10~11:10	幼児	水慣れ~ 息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m習得まで (会員/赤~白帽子)	×
	4-B	11:20~12:20	児童		×
	4-C	15:00~16:00	幼児 児童		×
	4-D	16:10~17:10	児童		クロール・背泳ぎ25M (会員/橙~黒帽子)

体育 定員 各クラス10名

※各クラス5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	内容	バス
3/29(月)~31(水) 3日間	1-E	10:10~11:10	幼児	マット・跳び箱・鉄棒	○
	1-F	11:20~12:20	児童		○
	1-G	15:00~16:00	幼児		○
	1-H	16:10~17:10	児童		○
4/1(木)・2(金) 2日間	2-E	10:10~11:10	幼児	基礎運動能力を 高める体操 (コーディネーション運動)	×
	2-F	11:20~12:20	児童		×
	2-G	15:00~16:00	幼児		×
	2-H	16:10~17:10	児童		×

高飛び込み 定員 各クラス20名

※各クラス5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	バス
3/31(水)・4/1(木) 2日間	1-I	10:10~11:10	5歳~小学生(潜れる方)	×
	1-J	11:20~12:20		×

まずは体験してみませんか?

キッズスクール 1日体験・ 3日間チャレンジ

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。

1日体験 参加費 **550円** (税込) 3日間チャレンジ **4,950円** (税込)

※ご体験はお一人様各種目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。

開催日 **3/1月~19(金)** (土・日を除く)

※3/15(月)は休場日のためご体験いただけません。

4/5月~28(水) (土・日を除く)

※4/19(月)は休場日のためご体験いただけません。

入会特典

ご体験後、1週間以内に正式入会手続きされた方に
下記特典プレゼント!

カード発行手数料 **0円**

キッズスイミング

指定水着・
スイムキャップ・
スクールバッグ
プレゼント!



キッズ体育

指定体操着・
スクールバッグ
プレゼント!



※他の入会特典との併用はできません。

前日までにお電話にてご予約ください

TEL.047-451-1555

下半身の大切さ パート1

今までは、トレーニングというより自分の身体のバランスを整える、いわゆる‘機能改善’を中心に話させていただきました。

今回からは、トレーニングです。まずは、下半身！

皆さんはトレーニング（筋力）というと、上半身・下半身のどちらを鍛えようと思いますか？

という質問をすると、ほとんどの方が‘上半身を鍛える’と答えます。

男性は力を入れると出る力こぶ・割れてる腹筋。

女性は引きしまった二の腕・腹筋等、思い浮かぶ部分は他にもあると思います。

しかし、先に鍛えるべき部分は下半身！

なぜなら、下半身には大きな筋肉が集まっています。

刺激を与え、温めることで代謝が良くなり、後々体重・体脂肪が減りやすくなります。

‘急がば回れ’ということです。さっ、頑張っていきましょう！

～トレーニング～

スクワット

体力に自信のある方はバーベルを担ぎましょう。

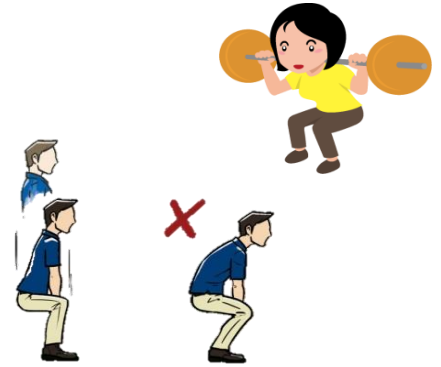
バーベルが無い状態でもしっかり胸を張りましょう。

足幅は、肩幅くらい開きます。

お尻を後につき出すようにして下げていきましょう。

太ももの前面が地面と平行になるところまで下げられるようにしましょう。

10回～15回×2・3セット



ポイント！

お尻を後につき出す動作がしっかりできてくると、太ももの前側だけでなく、後ろのハムストリング・大殿筋も鍛えられます。

しっかり予防！冬季のヒートショック

■冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への急激な移動などによる環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

■ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

■こんな人は特にご注意ください！

厚生労働省によると、家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数は、2004年には2,870人であったのに対し、2015年には4,804人となり、およそ10年で約1.7倍に増加しています。そして、このうちの約9割を65歳以上の高齢者が占めています。高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、候群、肥満や睡眠時無呼吸症不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

■入浴中のヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐためにできる工夫を表1にまとめました。できることから取り入れて、ヒートショック対策を行っていきましょう。

<入浴に伴うヒートショックの予防策>

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- (3) 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高いときには、入浴を控える

