

2018年4月号

チャレンジ

お知らせ

営業時間のお知らせ

4/1より、平日は9:00~22:30の営業となります。
土・日・祝祭日は9:00~21:00となります。

スクール

新学期・新学年!!新しいこと始めよう♪

- 幼児・児童水泳教室
(水泳教室/水球教室/シンクロ教室)
- 成人スイムフィットネス
(水泳教室/アクアビクス・水中歩行教室)
- 各種カルチャー教室
(飛込み教室/日本泳法教室/キッズ飛込み教室)



1日体験教室 525円(税込)・3日間体験教室 4,725円(税込) 随時受付中!!
飛込み教室体験 1,575円(税込)・日本泳法体験 1,050円(税込)

イベント

着衣泳

日時： 第1回 5月19日(土)
サブプール15:00~17:00

第2回 6月30日(土)
第1会議室 13:00~15:00
サブプール 15:00~17:00

泳げなくても大丈夫です!
親子での参加大歓迎♪
是非お待ちしております。

受講費： 1,050円(税込)

対象者： 小学生以上の健康な方(20名)
※参加者が小学1~3年生の場合は、保護者同伴を条件とします。
保護者が着衣泳に参加を希望しない場合、実技実施時間のプール入場の際に、
入場券500円を購入して頂き、保護者の方もプール利用者として入場して下さい。

必要な携行品： 水着、スイムキャップ、タオル、
衣服(長袖・長ズボン…色落ちしないもの) ※水着の上に服を着ます。
空きペットボトル1.5~2リットル(中を綺麗に洗ったもの)
※使用后、持ち帰りにご協力ください。

申込み： 平成30年5月19日：4月1日(日)~5月18日(金)
平成30年6月30日：4月1日(日)~5月29日(金)
申込書と参加費を添えて総合受付にてお申込み下さい。

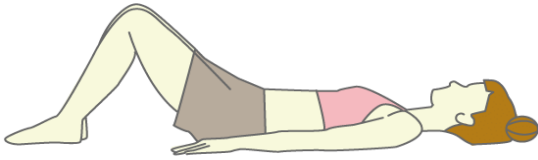
(先着順・お申込み期限内でも定員になり次第締め切りとさせていただきます。)

自宅でできるくびれエクササイズ

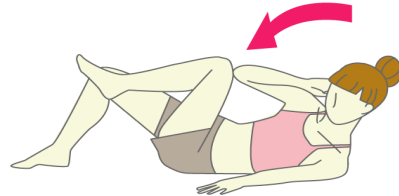
みなさんは「メリハリボディ」と聞くと、どんなスタイルを思い浮かべますか？
整った大きさのバストに、キュッと締まったウエスト。ハリのあるヒップに、すらりとした脚。
ウエストの引き締めエクササイズはけっこう簡単にできます。
まずはくびれのあるカラダを目指しましょう。

くびれエクササイズ

1. 平らな所で横になり、膝を軽く曲げる



2. 片手を頭に添え内側にねじりながら起きる
手と反対側の脚を上げ、肘と膝をくっつける



※左右5回ずつ行ないましょう

このエクササイズは家でも簡単に行なえるのでぜひみなさん行なってみてください。
肘と膝がつかない方は起き上がれるところまでやってみましょう。

7つの生活習慣を守って健康に！

「プレスローの7つの生活習慣」は、プレスロー博士が生活習慣と健康度の関係を調査し、健康度と有意に関連しているとした7つの健康習慣です。たった7つの生活習慣を守ることによって、病気の予防、健康の保持増進になるのかと、多くの人は疑問に思われるかもしれませんが、調査すると病気の予防、長生きにまで影響しているということが分かっています。いくつの生活習慣を守っていますか？確認してみましょう。

①適切な睡眠をとる

睡眠不足は、最初に肌に現れる！睡眠は、高血圧や糖尿病、肥満と関係することも分かってきました。
生活習慣病の予防は、老化を遅らせることにつながります。

②喫煙をしない（たばこは美容の大敵！）

たばこを吸うと血管が収縮して血行が悪くなるだけではなく、ビタミンCも消費してしまうため、肌荒れやシミ、そばかすが増えることにも影響します。また、ヤニが歯に付着したり、歯肉炎も引き起こします。

③適正体重を維持する（肥満、やせ過ぎは体の不調の原因！）

肥満は生活習慣病の元になるだけではなく、腰痛や膝関節痛、睡眠時無呼吸症候群などにも関係しています。
やせ過ぎは、肌荒れ、脱毛、貧血、冷えなどの症状を引き起こします。さらに、若い時のやせ過ぎが骨粗しょう症の原因にもなります。若い女性や妊婦のやせ過ぎは、子供の将来の生活習慣病のリスクを高めるとの見方もあります。

④過度の飲酒をしない

内臓脂肪の増加につながる！特に女性は、男性の半分の飲酒量で、肝臓や腎臓に影響が出ます。

⑤定期的に運動をする

筋力を鍛えよう！全身持久力を維持するためにウォーキングなどの有酸素運動、体を支えるための筋力（大腿四頭筋、お尻の大殿筋、腹筋、背筋など）を鍛えるための筋トレ、柔軟性を高めるためのストレッチを組み合わせる。

⑥朝食を毎日とる（朝食のエネルギーで1日のスタート）

エネルギーが空のままでは頭も体も動きません。元気な1日のスタートは、朝食をとることから始まります。

⑦間食をしない（食べる時には、心と体の潤いを考えて！）

ホッとした時に甘いもの・・・美味しいですね。どうしても間食をしたい時には、1日の食事不足しがちなカルシウムや食物繊維がとれるように、ヨーグルト製品、果物がお勧めです。

千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>