



2018年2月号

チャレンジ



春短期



2018春の短期水泳教室

期間 3月24日(土)～31日(土)



一般参加費

4日間
6,930円

会員および
兄弟・前回参加者
連続受講者

4日間
6,405円

※ご予約後、1週間以内に会場にお越しください。ご入金と所定用紙へご記入をお願いいたします。期間内にご入金の確認ができない場合は、キャンセルとさせていただきます。ご了承ください。※ご入金はご家族の方のみとさせていただきます。(代理の方の申込み不可)。※入金後のキャンセルについては返金できませんので予めご了承ください。ただしお休みした場合は通常スクールへの振替として承ります。

コース	日程	時間	対象/レベル	定員
1-A	3/24(土)～27(火) 4日間	9:20～10:20	3歳～小学生 (赤・水慣れ～黄・息なしクロール8m・白・背泳ぎ10m習得まで)	50名
1-B		10:30～11:30	3歳～小学生 (赤・水慣れ～黄・息なしクロール8m・白・背泳ぎ10m習得まで)	50名
1-C		11:40～12:40	5歳～中学生 (息なしクロール8m以上と背泳ぎ10m以上泳げる方)	30名
2-A	3/28(水)～31(土) 4日間	9:20～10:20	3歳～小学生 (赤・水慣れ～黄・息なしクロール8m・白・背泳ぎ10m習得まで)	50名
2-B		10:30～11:30	3歳～小学生 (赤・水慣れ～黄・息なしクロール8m・白・背泳ぎ10m習得まで)	50名
2-C		11:40～12:40	5歳～中学生 (息なしクロール8m以上と背泳ぎ10m以上泳げる方)	30名

短期教室 安心 便利

バス運行ルート(予定)

バス料金 各コース630円

※原則として幼児は保護者同乗とし、児童(小学生)は保護者の同乗は出来ません。予めご了承ください。

磯辺・打瀬ルート

- ① 海浜打瀬小学校
- ② パティオス22番街バス停・向い
- ③ 伊藤小児科前
- ④ 磯辺公園入口バス停先
- ⑤ ミラリオ(赤い橋の下)
- ⑥ 平和交通のバス停前
- ⑦ シティーズフォート
- ⑧ パティオスグランドアクシブ前
- ⑨ ファーストウィングバス停前
- ⑩ マリンデッキ(歩道橋)の下
- ⑪ ヤックス前
- ⑫ 公文前
- ⑬ ビーチテラス・ブエナテラス前
- ⑭ 公文前と⑬ビーチテラス・ブエナテラス前の降りは、①海浜打瀬小学校マリンルートバス停・向いで下車できます。

幕張本郷・香澄ルート

- ① 高速道路・下
- ② デイサービス桜ホーム前
- ③ 高速道路陸橋・上
- ④ 白光舎クリーニング前
- ⑤ 本郷眼科前
- ⑥ 幕張西小学校正門前
- ⑦ 幕張コーポ前
- ⑧ 幕張西浜田緑地公園前
- ⑨ 幕張海浜緑地入口
- ⑩ 幕張西6丁目ポスト前
- ⑪ 香澄小学校正門前
- ⑫ 第七中学校グランド前

入会特典

春の短期水泳教室参加者限定「通常スクール」にご入会いただくと特典プレゼント!! ※他の入会特典との併用は出来ません。

短期教室参加お申込みと同時にご入会いただくと...

スイムキャップ

水着

オリジナルスクールバッグ

プレゼント!

短期教室参加コース最終日までにご入会いただくと...

水着

オリジナルスクールバッグ

プレゼント!

短期教室参加コース終了後1週間以内にご入会いただくと...

水着

オリジナルスクールバッグ

プレゼント!

短期教室参加コース終了後2週間以内にご入会いただくと...

スイムキャップ

オリジナルスクールバッグ

プレゼント!

●春休み短期教室に関するご予約は2/1(木)から、締切は3/18(日)18:00までとなります。

インターネットのみからのご予約となります。

※2/20(火)～23(金)までは、水泳場が臨時休場日となるため、ネットでのご予約のみとなります。

2/19(月)・3/19(月)は、定期休場日となる為、ご入金はできません。

※ご入金について

- 1) ご予約より一週間以内となります。
- 2) 期間内に入金の確認が出来ない場合、キャンセルとなる場合がございますので、ご注意ください。
- 3) ご入金につきましては、ご家族の方のみとさせていただきます。代理の方のお申込みは出来ません。
- 4) ご入金後のキャンセルについては、返金、出来ませんので予めご了承ください。

但し、お休みした場合は、通常スクールへの振替で対応させていただきます。

お問い合わせ：千葉県国際総合水泳場 047-451-1555 まで



『O脚』の治し方！おすすめの運動

O脚とは？

O脚とは足を揃えて直立したときに、膝上や膝下あるいはそのどちらにも隙間ができてしまうことをいいます。

なぜO脚になるのか？

一般的な原因はこんなものがあります。

- ・歩行時の姿勢
- ・着座時の姿勢
- ・不安定な立ち方

どれも生活習慣や姿勢の悪さが原因です。

悪い姿勢により骨盤が歪み、筋肉の付き方がおかしくなっているのが大半です。

O脚の治し方！おすすめの運動

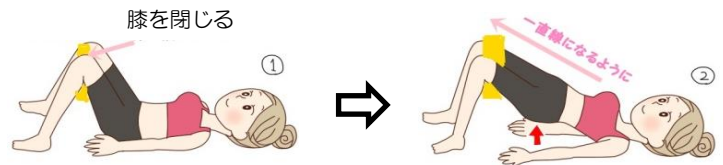
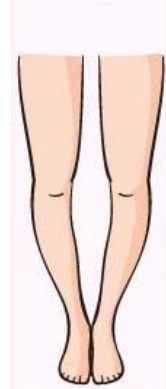
- ①枕・ボールなどをはさむ
- ②膝を閉じてお尻を上げる（一直線になるようにします）

この運動を行うことによって膝の内側を鍛えることができO脚も改善するかもしれません。もし良ければやってみましょう。

正常な脚



O脚



今年も花粉症対策を万全に！

■そろそろ始まる！目のかゆみや鼻のむずむず

まもなくスギやヒノキの花粉が飛散する時期がやってきます。花粉症の備えは万全ですか？毎春、花粉症で悩まされる方も、まだ発症していない方も、テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックし、しっかりと花粉症対策をとりましょう。

■花粉症の症状は？

花粉症では、くしゃみ・鼻水などの症状が多く見られるほか、さまざまな症状が現れます。

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ、涙目、目の充血
- ・喉のかゆみ
- ・顔や首の肌荒れ、皮膚炎
- ・頭が重い・頭痛、だるい、熱っぽい、寒気、イライラする、消化不良、食欲不振などの全身症状

■実践したい花粉症対策

①飛散量の多い日はマスク・メガネを！

マスクは鼻の中に花粉が侵入するのを防ぎます。目には花粉防御用メガネもありますが、通常のメガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。

②服装にもちょっと工夫を！

ニットあるいは毛織の上着やコートよりも、生地の表面がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉が付きにくくなります。

③外出先から戻ったとき！

玄関先で花粉を払い落してから、家の中に入りましょう。また、忘れずにうがいをして、手と顔を洗いましょう。

④洗濯や布団干しをするとき！

洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。布団を外に干す場合は花粉を払い落してから、取り込みましょう。

⑤室内を清掃するとき！

清掃の際、花粉を舞い上げないように、まず拭き掃除をし、その後で掃除機をかけましょう。

■予防の為の生活習慣

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなります。日頃から栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。食事の面で、免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、大葉や青魚、トマトなどの食材を取り入れることが有効です。また辛味があり、体を温めるネギ、ニラ、ショウガ、大葉、ウドなどは、花粉症の症状を緩和します。特に大葉は脳の動きを活性化し、アレルギーの予防や症状の改善に効果的といわれています。