



2018年7月号

チャレンジ



短期

2018 夏の短期水泳教室



一般 3日間6,405円 4日間 6,930円

会員及び前回参加者 3日間5,880円 4日間6,405円

(会員及び前回連続参加者は2期目より525円割引)

※入金後のキャンセルについて、返金は出来ませんので予めご了承ください

水泳教室

日程	コース	時間	対象/レベル	定員
①7/23 (月) ~ 26 (木) 4日間	A	9:20~10:20	~A・Bコース~ 3歳~小学生 水慣れ~息なしクロール 8m・背泳ぎ10m習得まで	あとわずかです。
	B	10:30~11:30		キャンセル待ち
	C	11:40~12:40		空きがあります。
②7/30 (月) ~ 8/2 (木) 4日間	A	9:20~10:20		キャンセル待ち
	B	10:30~11:30		キャンセル待ち
	C	11:40~12:40		空きがあります。
③8/ 6 (月) ~ 9 (木) 4日間	A	9:20~10:20	~Cコース~ 小学生~中学生 クロール・背泳ぎ25m習得~個人メドレー・50m 基準タイム測定まで	空きがあります。
	B	10:30~11:30		キャンセル待ち
	C	11:40~12:40		空きがあります。
④8/21 (火) ~ 23 (木) 3日間	A	9:20~10:20		空きがあります。
	B	10:30~11:30		空きがあります。
	C	11:40~12:40		空きがあります。
⑤8/27 (月) ~ 30 (木) 4日間	A	9:20~10:20	空きがあります。	
	B	10:30~11:30	空きがあります。	
	C	11:40~12:40	空きがあります。	

高飛び込み教室

日程	コース	時間	対象/レベル	定員
7/23 (月) ~26 (木)	A	9:20~10:20	5歳~小学生 潜れる方	空きがあります。
	B	10:30~11:30		空きがあります。

お知らせ

7・8月
開催!

3日間チャレンジinスクール 参加費 4,725円 (税込)

要予約 通常のスクールの日程から3日間を選んで受講できます。お気軽にご参加ください!

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)

月会費 月2回 3,465円 月4回 6,930円

日本泳法教室

伝統に触れながら礼節を守る強い身心を育みます。

日時 土曜日/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 6,930円

シンクロ教室

(シンクロナイズドスイミング)

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 6,930円

ペアストレッチの利点



ペアストレッチとストレッチの違いはなんだろう？

①完全にリラックスした状態で筋肉を伸ばすことができる。

筋肉はリラックスした状態が一番伸びることがわかっています。

自ら行うストレッチでは、ストレッチの姿勢をつくるために自分でどこか身体の一部を押さなければなりません。このため完全にリラックスして筋肉をストレッチすることは難しいのです。

ペアストレッチの場合は、二人で行なう為、しっかり固定してくれるのでストレッチをする方はリラックスした状態で筋肉を伸ばすことができます。

②自分一人では伸ばしにくい筋肉を伸ばすことができる。

例えば太ももの前やお尻のストレッチなど、身体には自分一人ではストレッチしにくい筋肉が存在します。

一人ではどうしても伸ばしきれない筋肉も、トレーナーと呼吸を合わせて、楽しく、心地よく伸ばして行なうことができます。

ペアストレッチを受ける方は、自分の体型や力に関係なく、筋肉を最大限に伸長することができます。

セルフストレッチよりも大きな可動域でストレッチすることが可能になります。

人はそれぞれ筋肉の柔軟性や関節の可動域にクセを持っているので、セルフストレッチではどうしても自分の得意な姿勢で行なうことが多くなり、特定の筋肉ばかりを伸ばすことになってしまいます。

ペアストレッチでは個人のクセを修正した姿勢でストレッチを行なうことができるので、ストレッチの偏りを減らすことができます。

ぜひ、ペアストレッチを実感してみてください。



ビールがおいしい季節！でも痛風が気になる！？

痛風ってどんな病気？

「尿酸」が全身のあらゆるところに溜まることで引き起こされる病気です。血液中の尿酸値が7mg/dl以上になると、尿酸が細かく割れたガラスのような結晶になります。

この結晶が、体の中に溜まったところに炎症を引き起こします。

尿酸って何？

尿酸は、体にとって不要になった老廃物です。尿や汗とともにせつせと排出しましょう。関節に尿酸の結晶がたまっておこるのが、痛風発作です。

ある日突然こんな症状が！我慢できない激痛・関節の腫れ
(足の親指など指の付け根、肘、膝、手首・指などに起こる)

尿酸を体に溜めこまないコツ

・食べ物の中に含まれる「プリン体」は、尿酸のもとになる物質です。

代表的なのが「ビール」！

ビールを控えて、焼酎の水割りなどに変えてみませんか。

・おつまみ類もプリン体が多い食品です。

(ホッケなど干物やもつ類、スナック類、揚げ物、たらこなど魚卵類など)

・お水をこまめにとりましょう。

飲酒後や運動後、汗をかいた後は、特にお水を飲むことが必要です。

・ウォーキングやサイクリングなど軽めの運動を継続しましょう。

筋肉を鍛えるような運動は、かえって尿酸値を増やします。

・緑黄色野菜や海草、キノコ類、こんにゃくなどをたくさん食べましょう。

ビールがおいしいこれからの季節は危険がいっぱい！

検診で、「尿酸値が基準値よりも高いですね」と言われた方は注意しましょう。