



2023年4月号

チャレンジ



キッズスクール生徒募集中!

お子さまの「やってみたい!」という好奇心、
「できた!」という笑顔と自信を引き出し、心身の成長を応援します。



キッズ水泳

泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。

対象 3歳～中学生

時間 3歳～小学生

月～金 / 16:00～17:00

小学生～中学生

月～金 / 17:00～18:00、18:00～19:00

月会費 ①月曜日コース3回/60分 6,930円

②週1回コース60分 8,250円

③週2回コース60分 12,540円

①年間練習数36回 ②年間練習数45回

③年間練習数90回 (③は月曜日以外から選択可能。)



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・マットを修得します。

対象 年中(4歳)～小学生

時間 幼児 年中(4歳)～小学校低学年

火・水・木 / 16:00～17:00

日 / 10:00～11:00

児童(小学生～)

火・水・木 / 17:00～18:00

日 / 11:00～12:00

月会費

週1回(火・水・木) 8,250円

週1回(日曜) 8,800円

週2回

ミックス週2回

(水泳・体育各週1回)

12,540円

12,540円



詳しくはこちら♪

水泳場 セントラル

検索



個人塾

水泳・体育の個人
指導です♪

☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)

☆ 日時 水泳 4/18 (火) 15:15～15:45

(五島・谷内)

4/20 (木) 15:15～15:45

(五島)

体育 4/18 (火)・4/20 (木) 15:15～15:45

(宮沢)

☆ 対象 3歳～大人

☆ 申込開始日 3月27日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆ 申込締切日 開催日前日18:00まで

☆ 申込みは先着順となります。

予約
受付中!



筋力トレーニングはどう組めば良い??

筋力トレーニングをしたいけど、どの種目を選べばいいかわからない、何から始めればいいのか分からない、そんな方へ今回はトレーニングの組み方をお教え致します!!

～ステップ①…種目の決定～

・目的別にどの部位を鍛えたいかを決定します。基本的には全身バランスよく種目を選定し、一番狙いたい部分にポイントを おいて種目を選択しましょう!

(例 ランニング、ウォーキングをしたいなら足中心、姿勢を良くしたいならお腹、背中中心など)

～ステップ②…種目の配列～

・種目の配列には様々な方法がありますが、基本的には以下を考慮して順序を決めましょう!

★大筋群優先法→疲労しやすい小さい筋肉(腕、肩など)より先に大きい筋肉(胸、腹、背、脚、お尻など)をトレーニングする。

★筋肉優先法→狙いとする筋肉をトレーニングの初めや前半にもってくる。

～ステップ③…負荷の設定～

・初めは8回～10回ほどできる重さから始めましょう。各種目2セット行います。セット間のお休み(インターバル)は 1分間程度がおすすめです。

～ステップ④…トレーニングスピード～

・筋力アップの為には反動を使わずにゆっくりと動作を行いましょう。2～3秒かけて持ち上げて、同じ時間をかけて戻しましょう。

上記は一例です。ご自分に合った方法で始めてみましょう!!

春はメンタルの乱れに要注意!

心の疲労、ありませんか?

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調整や新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

【こんなときは、ちょっとたちどまってみて】

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ■不安や心配が頭から離れない | ■今までになかったような、仕事上のミスを起こす |
| ■食欲がない、または過食してしまう | ■だるさが続く |
| ■すぐ疲れる | ■物事に集中できない |
| ■何事にも興味がわかず、楽しくない | ■気持ちが張り詰めている |
| ■寝つきが悪い、よく寝れない | |

【心のバランスを整えるには】

①生活リズムを整える

ポイントとなる時間は3つ!「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず自分に合ったリズムを刻みましょう。

②栄養バランスのよい食事をする

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊富で、食べる楽しみも大きく膨らみます。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

③休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しく過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

④体温調整をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ、寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。