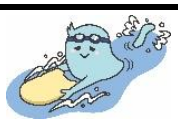
２０２４年3月号
チャレンジ

インターネット予約24時間受付中!

※ご予約後はお早めにご来場いただき、ご入金と所定用紙へご記入お願い致します。
なお、2/13(火)～2/22(木)は休場日の為、ご入金手続き及び電話でのお問い合わせは対応できかねますので、予めご了承ください。
※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)
※キャンセルする場合は、ご連絡をお願いします。
※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。
※クレジットカードのお取り扱いはございません。現金のみの対応となります。

水泳



参加費
【1日】一般 2,200円(税込)
【2日間】一般・会員 4,400円(税込)
【3日間】一般 6,600円(税込)
【3日間】会員 6,100円(税込)

体育

参加費
【2日間】一般・会員 4,400円(税込)
【3日間】一般 6,600円(税込)
【3日間】会員 6,100円(税込)

高飛び込み

参加費
【2日間】一般・会員 4,400円(税込)

詳しくは
こちらから

水泳場 セントラル 検索

ポンポンを使用し、笑顔で元気いっぱいにダンスを踊ります。
明るい雰囲気の中でアップテンポな曲で踊るので、はじめての方でも楽しめるスクールです。
また、筋力や体力だけでなく協調性やチームワークを養い、チームでの絆を深めることができます。

3月・4月
体験会

体験料 各回1,100円(税込)

お電話か水泳場受付にて
お申込み開始中！！

詳しくは
こちらから

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　3/19（(火)）15：15～15：45
（五島）

3/21（木）　15：15～15：45
（五島）

体育　3/19（(火)）・3/21（木）　15：15～15：45
（宮沢）

予約
受付中！

☆ 対 象　　３歳～大人

☆申込開始日　　2月23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。

食生活を改善し花粉症を軽減させましょう！

スギの花粉が飛散し始めるのは2月ですが・・・。3月はそのピークとなり、スギの花粉のピークが　終わるとヒノキの花粉が飛散し始め、5月頃まで続きます。毎年、花粉症に悩まされ、辛い思いをしている方が多いのではないでしょうか？今や5人に1人がかかっているといわれ、国民病となった花粉症。この時期だけでなく、1年を通じた食生活の改善で、症状を軽減させることが出来ます。 アレルギー症状を防ぎ、免疫機能を調える食べ物をいくつかご紹介致します。

●免疫機能を調える食べ物
ビタミンB6⇒レバー・青魚・まぐろ・かつお・椎茸やえのき茸などのキノコ類　　＊ビタミンB6は、免疫機能を正常に維持する働きがあり、不足するとアレルギー症状が出やすくなります。
●アレルギー症状を抑える食べ物
ビタミンC⇒菜の花・ほうれん草・さつま芋・いちご・みかん　　＊炎症やかゆみに大きく関係している活性酸素。活性酸素を防ぐには、抗酸化作用のあるビタミンCが　　不可欠です。
●皮膚や粘膜を保護し、免疫力を高める食べ物
Bカロチン⇒人参・ほうれん草・かぼちゃ・ピーマンなどの緑黄色野菜　　＊ビタミンCやBカロチンは、青魚などに多く含まれるEPA・DHAが体内で酸化されるのを防ぐ作用があります。
●花粉症の症状を和らげる成分を取り入れる食べ物
乳酸菌⇒ヨーグルト・チーズ・乳酸菌飲料　　＊免疫力を高めます。乳酸菌の一種であるビフィズス菌は、アレルギー症状の緩和に不可欠な ビタミン　　B郡を合成する働きがあります。

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/