

2024年4月号

チャレンジ



各コースの中から時間をお選びいただき、
実際のスクールをご体験いただけます。

参加費 **1日体験 550円(税込)** **3日間チャレンジ 4,950円(税込)**

※ご体験はお一人様各科目1回限りとなります。※実際のスクール内でご体験いただけます。

前日までにお電話にてご予約ください
TEL.047-451-1555

スイミング(幼児・児童コース)

泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。

開催日	月会費
月～金 / 16:00～17:00 17:00～18:00 18:00～19:00	①月曜日コース 月3回/60分 6,930円(税込) ②週1回コース 60分 8,250円(税込) ③週2回コース 60分 12,540円(税込)



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
種目別に楽しみながら、チャレンジするやる気を育てます。

開催日	月会費
幼児 年中(4歳)～小学校低学年 火・水・木 / 16:00～17:00 日 / 10:00～11:00	週1回 (火・水・木) 8,250円(税込) 週1回 (日曜日) 8,800円(税込) 週2回 12,540円(税込)
児童(小学生～) 火・水・木 / 17:00～18:00 日 / 11:00～12:00	ミックス週2回 (水泳・体育各週1回) 12,540円(税込)



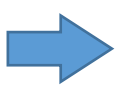
4月

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 4/16 (火) 15:15~15:45

(五島)

4/18 (木) 15:15~15:45

(五島・佐々木)

体育 4/16 (火)・4/18 (木) 15:15~15:45

(宮沢)

☆対象 3歳~大人

☆申込開始日 3月21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!



健康的に痩せるコツ

暖かい春の季節を迎え、冬のコートを脱ぎ、薄着になって少し体系も気になりますよね! でも、年齢と共に痩せるのが難しくなります。そこで基礎代謝を上げて健康的に痩せるコツをご紹介します。単純に食事制限をして摂取カロリーを少なくすれば当然痩せます! しかし若い時程すぐに効果は出なくなり、なかなか痩せなくなってきました。特に40歳を超えると極端な食事制限をしないと痩せにくくなるので、健康面で悪くなったり、なによりもストレスが溜まって精神的にもよくありません。健康的に痩せるためには、摂取カロリーを抑えるのではなく消費カロリーを増やすことです。消費カロリーを増やすのに効果的な有酸素運動 (ジョギングやウォーキング) を毎日続けるのも...。そこで、基礎代謝を高めることが痩せるカギになります!

【基礎代謝とは?】

心臓を動かしたり、呼吸したりと生命を維持するために最低限度必要なエネルギーのことです。起きている時も寝ている時も、常に基礎代謝によってエネルギーが消費されています。人の消費カロリーの内、基礎代謝は60~70%を占めています。ですので、基礎代謝が高ければ太りにくくなり、健康的にやせることが出来ます。基礎代謝は年齢と共に低下してきます。基礎代謝を高める食品を摂取したり、運動をして筋力を増やしましょう!

【基礎代謝を高める食品】

- ビタミンB2: 脂質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素です。(牛乳・鶏卵・豚肉・レバー)
- カプサイシン: 体温を上昇させ、発汗を促し、食べるだけで基礎代謝を高めてくれます。(唐辛子)
- タンパク質: 筋肉を作るのに必要な栄養素。適度な運動をしながら摂取すると効果的です。(豆腐・納豆・牛乳)
- クエン酸: エネルギー燃焼をスムーズにする働きがあります。(お酢・梅干し・グレープフルーツ)

【基礎代謝を高める運動】

身体を構成している要素 (筋肉・骨・脂肪など) の中で、筋肉が最もエネルギーを消費します。基礎代謝を高めるには筋肉の量を増やすのが一番。

- 筋カトレーニング: ダンベルや腹筋や腕立て伏せなどを2日に1回、10分程度だけでも効果があります。
- ウォーキング: 基礎体力の低下を防ぐには、1日30分以上の歩行 (早歩き) をすることが望ましいそうです。30分連続しなくても色々な行動の場面で、歩く事を心がけましょう。
- 水泳: 水泳は基礎代謝を高めるのに最も有効な運動です。