



2024年9月号

チャレンジ



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月曜日コース月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年間練習回数36回 ②年間練習回数45回
③年間練習回数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2回 **12,540円**

週1回(日曜) **8,800円**

ミックス週2回

(水泳・体育各週1回) **12,540円**



キッズスクール 体験会開催!

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回

550円

参加費

3日間 **4,950円**

前日までに
要電話
予約

※ご体験はお一人様各種目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。

3日間体験からご入会された方にプレゼント!

キッズ水泳

指定
水着



プレゼント!

キッズ体育

指定
体操着



プレゼント!

指定

スクールバッグ



※他の入会特典との併用はできません。



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 9/17 (火) 9/19 (木) 15:15～15:45
(五島・柿沼・佐々木)

予約
受付中!

体育 9/17 (火) 9/19 (木) 15:15～15:45
(宮沢)

☆ 対象 3歳～大人

☆ 申込開始日 8月26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。



グループセッション

健康ヨガ教室

参加者募集中!

やさしいヨガのポーズで呼吸と身体を整えていくクラスです。
初めての方でも安心してご参加いただける内容です。
又、アクアピクスの準備体操としてもご活用ください。

≡ 日程 ≡

9月 の月曜日

9:30~10:15

9/2・16・23

≡ 定員 ≡

20名

≡ その他 ≡

受付にてお申込み書のご記入、ご入金をお願いいたします。
キャンセルによる返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

≡ 講師 ≡

高橋 志保子



<プロフィール>

全米ヨガRYT200修了

介護予防運動指導員

MIZUNOアクアリーダー

≡ 参加費 ≡

1回券 1,100円(税込)

夏の疲れの原因は？解消法は？

<夏の疲れの原因は？>

夏野の気温上昇に伴い、人間の体も気温の変化に対応しようと一生懸命頑張ります。ですが、通常2カ月程度続く夏の季節ですから、お盆過ぎの8月後半位には体への負担が疲れとして出てきやすい時期なのです。そのため、疲れは軽いうちにしっかりとケアしてあげましょう。

<夏の疲れの原因を知ろう！>

「疲れ」のタイプは「肉体的なもの」、「精神的なもの」、「病気によるもの」の3つに分かれます。特に「夏の疲れ」は、夏の季節に受けた様々なストレスが原因です。日本の気候ならではの高温多湿な日本の夏は体への負担が大きいものです。暑さに加え湿度が高いと汗がうまく蒸発せず熱が体内にこもりやすくなり、体温調整を司る自律神経に乱れが生じます。自律神経の乱れは全般的な体の不調を引き起こします。その引き金となるのが、「食欲不振」や「消化機能の低下」です。高温多湿なしんどい季節だからこそ、体力を維持するために十分な栄養素が人間の体には必要なのですが、自律神経の乱れからそれらの症状が引き起こされ、必要な栄養素が不足し、疲れた体を維持・回復する力が弱まり疲れが続いてしまうのです。また、疲れを回復させる機能として人間は「睡眠」という機能を持っていますが、暑い季節になると、寝苦しさからしっかりとした状態になってしまったりもします。偏りや、熱帯夜による睡眠不足などによる環境の変化に対する対応の悪さから、倦怠感、血流や代謝の低下などを引き起こし、さらに疲れを蓄積させるという悪循環をもたらしてしまうのです。「疲れ」は、痛みや発熱に並ぶ、体が発する重要なアラームだといわれています。

<夏の疲れの解消法は？>

- ①食事：バランスのいい食事は必然的に体の体力回復、健康維持などに結びつきます。
- ②睡眠：睡眠といっても大事なのがぐっすりとした良質な睡眠をとることです。人間の体は睡眠中にホルモンを分泌し、疲労回復やストレス解消、免疫力の向上に欠かせないものです。ぐっすりとした良質な睡眠をとるには、午前中に太陽の光を浴びること、夜にぬるめの湯で入浴すること（就寝2~3時間前までに入浴しておく）、適度に運動することが大切です。また、寝る直前までテレビやパソコン、スマホなどを見ていると、ぐっすり寝るために必要なホルモンであるメラトニンの分泌を妨げますので、その習慣がある人は見直しましょう。
- ③運動：運動することで血行やリンパの流れが良くなり、代謝が促進されます。運動により、体が温まって血管が拡張し、体の末端にまで血液が行き渡り、また老廃物を回収できるようになります。バランスの良い食事で得た栄養素を体の隅々まで行き渡らせることができるので、適度な運動も大切です。また、適度な運動などを習慣的に行うことで、疲れにくい体にもなりますので、疲れの予防策としても有効です。

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/>