



2024年10月号 チャレンジ



10/14月祝スポーツの日

施設無料開放&無料イベント ※ 室内プール(メイン・サブ・飛び込み・初心者用)とトレーニング室を
終日(9:00~21:00まで)無料でご利用いただけます!!
※ 同時開催の「ニチレイチャレンジ泳力検定会」は有料です。

無料イベントのお申し込みは当日開始時間20分前より開催場所で先着順に受付開始!!

※ 小学校3年生以下の方がプールをご利用される場合は、水着着用の保護者の同伴が必要です。(保護者1名につきお子様2名まで) ※ 飲酒されている方、刺青や彫物のある方、伝染性の病気にかかっている方、おむつの取れていないお子様は当施設のご利用はできません。 ※ 駐車場は有料です。1時間200円その後30分毎に100円となります。(171台収容。ご利用時間8:30~21:00まで)



① ニチレイチャレンジ泳力検定会(有料)

メインプール短水路設定にて、当日実施いたします。



② 高飛込教室(無料)

高飛込の体験教室。

対象 小学生以上で2.5m以上の泳力者(小学生3年生以下のお子様は、保護者同伴となります)

会場 飛込プール
時間 9:30~11:00
定員 30名程度



③ アーティスティックスイミング教室(無料)

アーティスティックスイミングの体験教室。

対象 小学生以上で2.5m以上の泳力者(小学生3年生以下のお子様は、保護者同伴となります)

会場 飛込プール
時間 11:15~12:30
定員 30名程度



④ ヨガ体験(無料)

心とカラダを繋げる健康法「ヨガ」を体験。

対象 高校生以上 **時間** 10:15~11:00
定員 25名程度



⑤ アクアビクス(無料)

アクアビクスの体験レッスン。

対象 高校生以上(泳げない方での参加可能)
会場 サブプール **時間** 11:30~12:15
定員 30名程度



⑥ 健康増進講座(無料)

【テーマ】ネック・ストレートを通す泳ぎ

対象 15歳以上のスイマー **会場** 会議室(1・2)
時間 10:00~11:30 **定員** 30名

※ 事前予約となります。お電話でお問い合わせ下さい。



⑦ 骨健康測定会(無料)

かかとの骨に超音波をあてて骨の丈夫さをチェック。

対象 18歳以上
会場 1階エントランス
時間 ①10:00~12:00
②13:30~16:30

※ 事前予約となります。お電話でお問い合わせ下さい。(空席がある場合は、当日ご予約いただけます)



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 10/22(火) 15:15~15:45
(五島)

10/24(木) 15:15~15:45
(五島・柿沼・佐々木)

体育 10/22(火)・10/24(木) 15:15~15:45
(宮沢)

☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 9月24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!



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、アクアビクスとの準備体操としてもご活用ください。

≡ 日程 ≡

10・11・12月 の 月曜日

9:30～10:15

10/7・28、 11/4・18・25

12/2・9・23 【全8回】

≡ 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)

4回券 4,180円(税込)

まとめ払い 7,920円(税込)

10月は運動の季節ですよ!

体を動かすのに気持ちの良い季節となりました。運動は健康づくりに欠かせません。
適度な運動はストレスの解消にも繋がります。食欲の秋でもあります。食べ過ぎないように注意して、毎日の生活に運動を取り入れ生活習慣改善の秋にしたいものですね。

■運動不足を解消しましょう!

運動不足に陥ると体力が低下し抵抗力も弱まってきます。カロリーもなかなか消費せず、肥満体となって老化を早めてしまいます。運動機能の低下や体型のくずれだけなら生活上さほど困ることもありませんが、運動不足の状態が長く続くと、やがて高血圧・糖尿病などの生活習慣病になってきます。女性は高脂血症と肥満になりやすいので要注意です。運動をして体を動かすと筋肉の新陳代謝が盛んになって、全身の筋肉に酸素を送る心臓や肺も活動するようになってきます。

■運動による効果

- ①血液中に血圧を下げる物質が増加します。
- ②筋肉が鍛錬されて、酸素の取り込みが効率よくできるようになります。
- ③脂肪が燃えやすくなり、肥満を防止します。
- ④ホルモン分泌が刺激され、ほてりや不眠などの自律神経失調症が改善されます。
- ⑤抑うつ状態や不安などの精神神経症の解消も期待できます。
- ⑥過度な運動は気分をリフレッシュさせる効果があります。

■ストレッチの約束事

運動前と運動後のストレッチはケガの予防と疲労回復にとっても大切です。

- ①楽な姿勢で
- ②自分の柔軟性に応じて
- ③反動をつけずに
- ④伸ばされている筋肉を意識しながら
- ⑤呼吸は自然に
- ⑥心地よく、笑顔で10秒～20秒間、左右交互に行います。