

# 2025年3月号 チャレンジ



参加者募集中!

インターネット予約24時間受付中!

## 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)



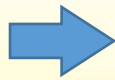
## 高飛び込み

参加費 [2日間]一般・会員 4,400円(税込)



※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をお願い致します。  
 なお、2/1(土)~2/21(金)は休場日の為ご入金の手続き及び電話でのお問い合わせは  
 対応できませんので、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。

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	3/5 (水)	19:00~19:30 井上 19:30~20:00 井上
		3/12 (水)	19:00~19:30 井上 19:30~20:00 井上
		3/18 (火)	15:15~15:45 五島
		3/19 (水)	19:00~19:30 井上 19:30~20:00 井上
		3/20 (木)	15:15~15:45 五島
	体育	3/18 (火)	15:15~15:45 宮沢
		3/20 (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22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利用ください。

≡ 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

≡ 日程 ≡

3月 の月曜日

9:30~10:15

3/3・10・24

≡ 定員 ≡

20名

≡ 参加費 ≡

1回券 1,100円(税込)

≡ 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。

### 7つの生活習慣を守って健康に!

「ブレスローの7つの生活習慣」は、ブレスロー博士が生活習慣と健康度の関係を調査し、健康度と有意に関連しているとした7つの健康習慣です。たった7つの生活習慣を守ることによって、病気の予防、健康の保持増進になるのかと、多くの方は疑問に思われるかもしれませんが、調査すると病気の予防、長生きにまで影響しているということが分かっています。

いくつかの生活習慣を守っていますか?確認してみましょう。

#### ①適正な睡眠をとる

睡眠不足は最初に肌に現れる!睡眠は、高血圧や糖尿病、肥満と関係することも分かってきました。生活習慣病の予防は、老化を遅らせることにつながります。

#### ②喫煙をしない

たばこは美容の大敵!たばこを吸うと血管が収縮して血行が悪くなるだけでなく、ビタミンCも消費してしまうため、また、ヤニが歯に沈着したり、歯肉炎も引き起こします。肌荒れやしみ、そばかすが増えることにも影響します。

#### ③適正体重を維持する

肥満、やせ過ぎは体の不調の原因!肥満は生活習慣病の元になるだけでなく、腰痛や膝関節痛、睡眠時無呼吸症候群などにも関係しています。やせ過ぎは、肌荒れ、脱毛、貧血、冷えなどの症状を引き起こします。さらに、若い時のやせ過ぎが骨粗しょう症の原因にもなります。若い女性や妊婦のやせ過ぎは、子どもの将来の生活習慣病のリスクを高めるとの見方もあります。

#### ④過度の飲酒をしない

内臓脂肪の増加につながる!特に女性は男性の半分の飲酒量で、肝臓や膵臓に影響が出ます。

⑤定期的に運動をする筋力を鍛えよう!全身持久力を維持するためにウォーキングなどの有酸素運動、体を支えるための筋力(大腿四頭筋、お尻の大臀筋、腹筋、背筋など)を鍛えるための筋トレ、柔軟性を高めるためのストレッチを組み合わせる。

#### ⑥朝食を毎日とる

朝食のエネルギーで一日のスタートを!エネルギーが空のままでは頭も体も動きません。元気な一日のスタートは、朝食をとることから始まります。

#### ⑦間食をしない

食べるときには、心と体の潤いを考えて!ホッとした時に甘いもの…美味しいですね。どうしても間食をしたい時には、一日の食事でも不足しがちなカルシウムや食物繊維がとれるように、ヨーグルト製品、果物がお勧めです。

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/>