

2025年4月号

チャレンジ

まずは体験してみませんか？

**キッズスクール
1日体験・
3日間チャレンジ**

参加者募集中

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。

1日体験 **参加費 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。

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～金 / 16:00～17:00
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(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
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(税込)**
週1回 (日曜日) **8,800円(税込)**
週2回 **12,540円(税込)**
ミックス週2回 (水泳・体育各週1回) **12,540円(税込)**

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 4/9 (水)

19:00～19:30 井上
19:30～20:00 井上
15:15～15:45 五島
19:00～19:30 井上
19:30～20:00 井上
15:15～15:45 五島
19:00～19:30 井上
19:30～20:00 井上

予約
受付中!

体育 4/15 (火) 15:15～15:45 宮沢
4/17 (木) 15:15～15:45 宮沢

☆ 対象 3歳～大人
☆ 申込開始日 3月25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。

≡ 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

≡ 定員 ≡

20名

≡ 参加費 ≡

1回券 1,100円(税込)

4回券 4,180円(税込)

8回券 7,920円(税込)

≡ 日程 ≡

4月～6月 の 月曜日

9:30～10:15

4/7・14・28、5/12・26

6/2・9・23

≡ 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。

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す。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。

- 筋力トレーニング：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。

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/>