2026年11月号

11月の休場日は11月4日から20日までです。

チャレンジ

プロテインを飲むことで得られる3つの主なメリット

プロテインを飲むことには、多くのメリットがあります。最大の利点は、時間や場所を選ばずに効率よくタンパク質を補給できる手軽さです。
また、食品からタンパク質を摂る際に一緒に摂取しがちな余分な脂質や糖質を抑えられるため、健康的な体作りにも役立ちます。

Q.そもそもプロテインとは？

A.プロテインとは、英語でタンパク質を意味する言葉ですが、一般的にはタンパク質を主成分とした栄養補助食品を指します。牛乳や大豆などを原料としており、そこからタンパク質を抽出して作られています。

①食事の準備なしで効率的にタンパク質を補給できる

プロテインの大きな魅力は、その手軽さにあります。肉や魚を調理する手間がなく、粉を水やミルク、豆乳などに溶かすだけで、いつでもどこでも高品質なタンパク質を摂取できます。特に、トレーニング直後や忙しい朝など、すぐに栄養を補給したい場面で非常に便利です。シェイカーさえあれば簡単に作れるため、職場やジムに持参することも難しくありません。また、味のバリエーションも豊富で、そのまま飲むだけでなく、フルーツなどと一緒にミキサーにかけてスムージーにしたり、ヨーグルトに混ぜたりと、飽きずに続けやすい点も利点と言えます。

インターネット予約24時間受付中！

水泳

参加費 【1日】550円(税込) 【2日間】1,100円(税込)　定員 コース 30名

※コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	内容	WEB予約締切	バス
12/24(木)・25(金) 2日間	1-A	11:30～12:30	幼児 児童(3歳～)	水慣れ～息なしクロール	12/20(日)まで	×
12/24(木) 1日	1-B				12/20(日)まで	×
12/25(金) 1日	1-C				12/20(日)まで	×

体育

参加費 【1日】550円(税込) 【2日間】1,100円(税込)　定員 コース 10名

※各コース3名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	内容	WEB予約締切	バス
12/24(木)・25(金) 2日間	1-D	13:30～14:30	幼児(4歳～)児童	マット・跳び箱・鉄棒	12/20(日)まで	×
12/24(木) 1日	1-E				12/20(日)まで	×
12/25(金) 1日	1-F				12/20(日)まで	×

入会特典

参加者限定入会特典

冬の体験教室受講から1週間以内に
通常スクールに正式入会手続きされた方に
下記の特典プレゼント!
※他の入会特典との併用はできません。

水　泳

水着・指定スクールバッグ プレゼント

or

体　育

指定体操着上下・指定スクールバッグ プレゼント

②余分な脂質や糖質を抑えてタンパク質を摂取できる

食事からタンパク質を十分に摂取しようとすると、肉や魚の種類によっては、意図せず多くの脂質や糖質も同時に摂ってしまうことがあります。例えば、調理法によってはカロリーが高くなることも少なくありません。

その点、プロテイン製品の多くは、タンパク質以外の余分な成分が低く抑えられています。そのため、純粋にタンパク質だけを効率よく摂取したい場合に非常に有効です。特にカロリーコントロールが必要なダイエット期間中には、総摂取カロリーを増やさずに、筋肉の材料となるタンパク質をしっかり確保するための心強い味方となります。

③製品によってはビタミンやミネラルも同時に摂れる

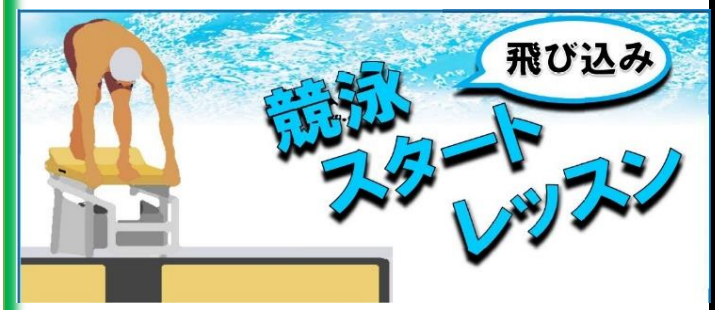
市販されているプロテイン製品の中には、単にタンパク質を補給するだけでなく、体づくりをサポートする様々な栄養素が添加されているものがあります。例えば、エネルギー代謝に不可欠なビタミンB群や、骨の健康に関わるカルシウム、鉄分などのミネラルが配合されている製品は少なくありません。

さらに、コンディション維持を助ける食物繊維や、抗酸化作用が期待されるポリフェノールの一種であるルチンなどが含まれているものもあります。これらの付加価値の高い製品を選ぶことで、自分の目的や食生活で不足しがちな栄養素を一度に補うことが可能です。

対象：3才から成人まで

料金：30分/3,630円

日程・お申込み詳細はこちらから⇒



競泳競技のスタート動作（飛込み）を練習するレッスンとなります。

対象：小学生～成人で50m以上泳げる方

料金

	料金（税込）	時間	参加人数
少数レッスン	3,960円（1名）	55分	1～2名
団体レッスン	2,530円（1名）	55分	3～5名

日程・お申込み詳細はこちらから⇒

運動が腸活に効く!!

適度な運動は、腸内細菌の多様性を高め、短鎖脂肪酸の生成を促し、健康な腸内環 境を促進します。健康な毎日を送るためには、腸内環境の改善は大切な要素です。運 動は、筋肉や心肺機能の向上だけでなく、腸内細菌叢を通じて全身の健康に影響を与 える重要な生活習慣です。今後の研究の進展により、どんな運動がどのような腸内細 菌に影響するのかなど、さらに具体的な指針が明らかになるかもしれません。現時点 では、バランスの良い食事に加えて、適度な運動を継続することが、健康な腸内環境 を維持するために有効と考えられます。

千葉県国際総合水泳場　ＴＥＬ.047-451-1555　各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

指定管理者/オーエンス・セントラルグループ　ＦＡＸ.047-451-1888　URL http://www.chiba-swim.gr.jp/