

Pinos Friend

ピノスフレンド

2018
June
6月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知ってク
ピノス

「秘密の5cm」

水中は、陸上で得られない効果があるのはご存じでしょうか。
その一つが浮力です。「浮力」は、陸上で常にかかる上からの力、「重力」とは反対の下から上にかかる力です。このお陰で、陸上では、負荷のかかる関節への負担は減少し、水中に肩まで浸かると、陸上に比べ負荷は1/10になると言われており、関節痛で陸上で運動が難しい方も安全に運動をすることができます。その反面、浮力が高くなりすぎると、水中ウォーキングでは、しっかりと床に足を踏み込めないのが、ピノスプールでは、計算して“5センチ”床を底上げしています。その証拠に、泳ぐレーンとウォーキングレーンの境目には写真のような段差が…。泳ぐ方にも、歩く方にも最善をと考えたプールをぜひご利用ください。



.....
松島弘樹
ピノスキッズスイミング卒業生
小さい頃からトロンボーンを始め現在、様々な楽団で演奏しています。
.....



FITNESS LESSON
フィットネス
レッスン紹介

朝の ストレッチ

月・火 ピノススタッフ
水 橋本コーチ
時間 AM9:45~10:05

簡単なカラダをほぐす
ストレッチです。どなたでも
ご参加いただけます。

運動する前に
オススメです!

KIDS SCHOOL
わくわく
キッズスクール

アスレチックスクール 6/9(土)いよいよスタート!

5/12(土)に実施した無料体験会でいろいろなスポーツや
体育が上手になれるように頑張っていました!

早く走れるようになりたい子
野球が上手になりたい子
ダンスが上手になりたい子 etc

あつまれ〜!!



バスケットと焼き肉が
大好き!!

※6/8(金)までお申し込み可能です

二井本コーチ