

Pinos Friend

ピノスフレンド

2018
June
6月号
毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとく
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。その半面、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

ニ井本コーチ