

Pinos Friend

ピノスフレンド

2019

AUGUST

8月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとク
ピノス

マシンジムエリアって… 難しいと思いませんか!?



「ほぐす・鍛える・使える」をコンセプトに6月2日からマシンジムリニューアルをして2ヶ月が経ちました。“鍛えるゾーン”に設置しているウェイトマシンでは、一定方向に動かし筋力トレーニングができますが、“使えるゾーン”に設置している『キネシス』は、多方向に動かせ、なんと3次元の動きができます。どういう事かと言うと、普段の生活に近い動作のトレーニングができるのです。例えば、ドアを引く、押すような動作や物を持ち上げるおろすような動作、窓を開ける閉めるような動作などの動きもできます。それらの動作は、全て腕だけでなく支えるための体幹も必要ですよ。『キネシス』を使うと、日常生活に近い動きと同時に体幹も鍛えることができる優れたものです。使い方も一定方向に動かすウェイトマシンと違い絶対に決められた正しい動かし方というものはありません。ワイヤーが体にひっかからない方向に動かせれば大丈夫!!

水泳のプル動作やプッシュの動作、
ゴルフのスイングの練習もできるんですよ。

ぜひマシンジムエリアへお越しください!



FITNESS LESSON

フィットネス
レッスン紹介



ズンバ
「ZUMBA」

「ZUMBA」は、初心者でも楽しめることを最大の特徴としています!!
ダンスのステップも誰でもできるような「簡単」なものが多いですよ。
また、形にとらわれず、自由に動く為誰でも楽しめます!!
楽しくて、気づけば汗がいっぱいできています。

Schedule

(月)20:15~21:00 若菜インストラクター
(水)19:00~19:45 荒川インストラクター
(木)15:10~15:40 西川インストラクター

KIDS SCHOOL

わくわく
キッズスクール

10minutes
swimming

10分間泳ぎました!!

キッズスクールのシャチクラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ習得者対象クラス)で10分間泳にチャレンジしました。これは、早く泳ぐばかりではなく正しくきれいに泳げるようになって貰いたい、そして水難事故から身を守る泳力をつなげて貰いたいという想いで実施しました。
子どもたちはチャレンジ後、とても満足そうでした。これからも色々なことにチャレンジしてほしいです。

