

Pinos Friend

ピノスフレンド

2019

february

2月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとク
ピノス

ミストサウナで 花粉症対策!!

花粉症の季節です。

「お茶」に含まれるカテキンが花粉症のアレルギー症状を緩和することや、「L-92乳酸菌」が免疫カアップをする細胞に働きかけ抗アレルギー作用を引き出してくれる、など効果のある食べ物があるようです!ミストサウナの蒸気を鼻から吸う事によって、花粉が洗い流され、その結果アレルギー体質の改善が期待されます!また、サウナ・水シャワー(外に出て、体を冷やす)を繰り返すと、血流が活発になりさらに水を飲んで汗をかくことで、代謝を上げ免疫力が向上し、その結果アレルギー体質の改善が期待されます。花粉でお悩みの方、是非ミストサウナへ足を運んで下さい!!水着で入って頂けます。

水分補給は
水素水でGOOD!!



&



FITNESS LESSON

フィットネス
レッスン紹介



「ヨガ」自分自身を観察する時間

『ヨガをしてみたいけれど私、体硬いし...』
『正座できないけど、私にもできますか?』

はい!もちろん大丈夫ですよ!!

正座しなくても良いです。

ストレッチの延長だと思って気軽にご参加ください。

ヨガは周りの人と比べない自分自身を観察する

時間です。ご自分のペースで無理なくできます。

運動との違いは、ゆっくりとした呼吸を

することで心と体と自律神経に作用し

心も体もリラックスすることです。

さあ、一緒に
ヨガしてみませんか?



島田インストラクター

KIDS SCHOOL

わくわく
キッズスクール

kids
school



キッズ

スクール

木・土曜日

19:00~20:15

19:00~19:15 準備体操

Cコース!!

Cコースは4泳法を泳げたお子様がチャレンジできる
クラスです。勉強・部活動と体力がとても必要です。

その体力を維持するために続けられるコースです。

Cコースは週に2回あり、しんどい時こそ仲間との
声かけ等A・Bコースとは違った子供の成長が見られます。
ぜひCコースへチャレンジしてみよう!!



担当: 西田コーチ
西本コーチ