

Pinos friend 3・4月号

ほぐすと燃える

脂質燃焼のお話し。かんたんにご説明します。

脂質は体内に貯めこんだ「固形燃料」のようなものと言われ、余分なものは燃やして無くしたい。皆さんもそうにお考えでは？脂質は様々な要因によって血液中へ溶け出していきます。

体脂率は中性脂肪率という言い方になっていますが、遊離脂肪酸という言い方によって放出されます。

その遊離脂肪酸が血流にのり、筋肉へと運ばれ、エネルギーとして燃やされます。



ポイント① 血流に乗って、筋肉へと運ばれる

筋肉が硬くなると血流が悪くなり、肩凝りなどの原因になります。

筋肉が柔らかいと血流が良くなり、肩凝りなどが改善されます。ということは多くの方が知っています。

脂質燃焼には有酸素運動が効果的だということも多くの方が知っていると思いますが、これからは、

「**血流**」に注目していただきたいです。

有酸素運動前には、筋肉をほぐし（ストレッチ）、血流を良くしてから、有酸素運動をすると遊離脂肪酸が血流に乗り、筋肉へと運ばれ、エネルギーとして燃やされます。最高ですね。

逆に、血流が悪い状態（ストレッチをしない）だと燃える量が少なくなります。

同じ有酸素運動でも燃え方（脂質燃焼効果）が変わるというお話しです。

ジムでは「ゼロアイ（ストレッチマシン）」→有酸素運動の流れが脂質燃焼を促進します。

ポイント② 筋肉へと運ばれ、エネルギーとして燃やされる

筋肉は「**脂質燃焼の工場**」と言われます。工場の数が多ければ、同じ運動でも燃える量に大きな差が出ます。ストレッチで血流を良くしても筋肉が少ないと燃える量も少ないです。

筋力トレーニングもとても大切です。

「筋力トレーニング」＝「マシン」というイメージが強いと思いますが、筋力トレーニングはピノスの至る所で出来ます。

ロ・プール 歩く・泳ぐ・その場で脚がプルプルなど 速く重くすると重さ（強度）が増えます

ロスタジオ ステップ入門・足筋 Good・UBOUND・バーベルエクササイズ などなど

ロジム マシン・自重トレーニング などなど

まとめ

①脂質燃焼を効果的に行うためには、筋肉をほぐしてから有酸素運動をする。

※マシンでの筋力トレーニング効果がありますので、ほぐして→筋力トレーニング→有酸素でも大丈夫です。

②脂質燃焼の工場建設のため、日ごろから筋力トレーニングを行う（無理なく自分に合わせた内容で）。

今回は書けませんでした、脂質燃焼を効果的に行う「心臓機能」があります。これも取り入れるとより効果的です。

計算しますので、お近くのスタッフまでお声かけください。

プールサイドのストレッチエリアを拡大します

最近のストレッチ人気の拡大に伴い、エリアも拡大します。ストレッチだけでなく、自重の筋力トレーニングもできるようにします。室温の高い、プールサイドは体温が高まり、ストレッチ効果も向上します。

プールサイドでストレッチ＆筋トレレッスン
→ 3月10日（木）から申し込み開始 →

3月25日（金） 11:30～12:00

4月8日（金） 11:30～12:00

4月22日（金） 11:30～12:00



担当：中村コーチ

500円（税込）

定員3名



3 2022 ピノスカレンダー JANUARY



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	1 休館日	2	3	4	5 キッズスイミング 10回体験 16:20～18:30 プール南側 1コース使用
6 avexダンスマスター ダンス発表会 in COOL JAPAN OSAKA WWホール	7	8	9	10 ヤクルトイベント 腸年齢 肌カメラ 3月末退会・4月休会 受付締切日	11 休館日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 休館日	22 ヤクルトイベント 腸年齢 肌カメラ	23	24	25	26
27	28 4月分会費 引き落とし	29	30 全スクール 休校	31 休館日	1	2

※4月からキッズスイミングスクール土曜日クラス(16:20～18:30)開始
プール南側3コース使用させていただきます。

4 2022 FEBRUARY



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	29	30	31	1 休館日	2
3	4	5	6	7	8	9
10 マスターズ水泳大会 滋賀会場 4月末退会 5月休会 受付締切日	11 休館日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 休館日	22	23
24	25	26	27 5月分会費 引き落とし	28	29 祝日営業 9:30～19:00	30 休館日

お知らせ

①昨年4月より、会員規約を改定し、休会・退会の手続きの期限を変更しています。ご確認ください。

●休会…ご希望月の前月10日まで(成人スクール生の方は当月の最終営業日まで) ●退会…ご希望月の当月10日まで

②LINE公式アカウント

昨年より緊急のお知らせやプレゼント抽選などピノスからのご連絡手段として活用させていただいております。プレゼントが当たって嬉しいなどご好評いただいております。ご登録がまだの方ぜひ、ご登録ください。

③サービス内容の変更と終了

・フロントのお客様への「お預かり・お渡し」サービスを終了いたします。
・新聞の設置も現在の「京都新聞(朝刊)」のみ設置し、他紙や雑誌の設置は終了いたします。

LINE 公式アカウント

当日発生した代行情報や
抽選でプレゼントも
レッスン表もご覧いただけます。

友達追加はコチラ▶▶▶



コロナウイルス感染拡大に伴う、休業などの影響があり、上記の判断をさせていただきます。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。