

# Pinos friend 5・6月号

## 水の力～疲労回復に効果的～

ピノス以外の活動で肉体的に疲れた場合、今からピノスで運動は・・・無理。 となってしまう。でも、実は、そういう時こそ、ピノスの特にプールを活用する時なんです！

「山登り」「ゴルフ」「ソフトボール大会」「バレーボール大会」などなど。今日は疲れた～という状態の後の過ごし方には2種類あることをご存知ですか？

## 【消極的休養】と【積極的休養】です。

### 【消極的休養】

消極的休養は、家で「ゴロゴロ、ごろ寝」。積極的休養は、身体を動かすことで、疲労回復効果を高めること。

ある調査では、運動やデスクワークをしたあと、積極的休養（運動）と消極的休養（横たわる）において疲労物質である血中乳酸量を20分後に測定したところ、消極的休養群では、20-30%の回復だったのに対し、積極的休養群では70-80%もの回復が認められました。

### 【積極的休養】

マラソン選手がゴール後、ゆっくりと走り続けている光景を見たことはありませんか？あの行動も積極的休養です。筋肉には、疲労物質である「乳酸」が蓄積されています。その乳酸を耳刈除くには「酸素」が必要です。ゆっくり走ることで、酸素を多く耳刈入れながら、下肢の筋肉が収縮し、血流を促進してくれます。筋肉の収縮によるポンプ作用が乳搾りに似ていることから、「ミルキングアクション」と呼ばれています。

軽く身体を動かすことで、酸素を多く耳刈入れ、筋肉の収縮によるポンプ作用により、血流が促進されそれにより、疲労物質である乳酸を除去できます。これが積極的休養がおすすめな理由です。

特にプールでの運動が効果的な理由は、水深の深いところの方が「水圧」が大きく、血流を促進してくれます。プールの深い位置に、第2の心臓であるふくらはぎがあり、筋肉の収縮とともに水圧によっても血流を促進してくれる環境だからです。

スタジオでの激しい運動の後に、地域のソフトボール大会の後に、水中ウォーキング。

消極的休養ではなく、積極的な休養を心がけましょう。

ピノスの施設をフル活用してください。

ちなみに、ジャグジーの水温は副交感神経が優位に働くように温度に設定しています。

積極的休養の後は、ジャグジーで2通りの休養も行えます。



水中ウォーキングレッスン



6月3日(金) 11:30～12:00

6月10日(金) 13:00～13:30

6月17日(金) 11:30～12:00

担当：中村コナチ

500円(税込)

定員5名

※お申し込みはフロントのみで受付します。

# 5 2022 ピノスカレンダー



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 <b>休館日</b> マスターズ水泳大会 京都会場	2 水素水 キャンペーン開始	3 祝日営業 9:30～19:00 キッズスクール休校・成人スクール開校	4 祝日営業 9:30～19:00	5 祝日営業 9:30～19:00	6	7
8	9	10 5月末退会 6月休会 受付締切日	11 <b>休館日</b> 全スクール開校	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 <b>休館日</b> ウェルネスフェスタ開催 (会場ピノス)
22	23	24	25	26	27 6月分会費 引き落とし	28
29 トートの運動会に 出店	30 成人スクール 休校	31 <b>休館日</b>	1	2	3	4

※成人スクール生の休会は当月最終営業日締切です。

## 6 2022

水素水キャンペーン 5/2(月)～6/29(水)  
新規申込みで5月、6月無料+ボトル1本プレゼント！  
詳しくはポスターかスタッフまで。



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	31	1 <b>休館日</b>	2	3	4
5	6	7	8	9	10 6月末退会 7月休会 受付締切日 成人スクール 休校	11 <b>休館日</b>
12 成人スクール 休校	13	14	15	16	17	18
19	20	21 <b>休館日</b>	22	23	24	25
26	27 7月分会費 引き落とし	28	29	30 <b>休館日</b>	1	2

## お知らせ

5月21日(土)「ウェルネスフェスタ」をピノスで開催します。

- ・健康に関する専門家からのお話し
- ・ロンドンオリンピック陸上100m出場の江里口さんによるキッズ走り方教室など
- ・その他キッチンカーなども。詳細は後日館内掲示でお知らせします。ぜひ、お越しください。

ウェア・水着のセールを開催します!!

・2年ぶりのセールです。お楽しみに。日程の詳細は館内にお知らせします。

バースデー券

ご存知ですか?!  
500円の金券としてご利用いただけます。  
ショップ商品はもちろん  
レッスンにも!!  
有効期限はありません。