

Pinos friend

ピノスフレンド

5・6月号

「運動前にはストレッチしていますか？」という質問が「じゃまくさい」という回答が「こ」で、その重要性を改めてお伝えします。

「生まれた直後」が人生で一番筋肉がゆるんでいます。

約1年間で「首が座る→お座り→這い這い→立つ」の順序で成長。

この成長を筋肉の観点で考えると、首（首の根っこ）と腰（腰の根っこ）の筋肉が「ゆるゆる」から徐々に固まっていることが、分かります。

大人になると、首と腰の根っこが「芯」のように固まり、その影響が周辺の筋肉に伝わり、背中や肋骨まわりがじわじわと固まってきます。30代になると、「何か呼吸がしづらい」「疲れが耳に響く」などの症状が現れます。その後その症状は悪化し、「年々耳がたからな〜」と年齢のせい。

そして、筋肉がゆるむことなく、ほぼ全身が固まり、

猫背、歩幅の減少、段差でのつまずき、転倒、骨折となっていきます。

ピノスの会員様はそのような症状を「まずい」と感じ耳がたれ、改善のために運動をされています。素晴らしいことではありますが、正直なところ「元気が過ぎでは？」と思うところもあります。元気が過ぎを続けるは危険です。これを機会に運動内容の見直しをしませんか？

●筋肉をゆるめてから運動をする効果

□血流が促進され、脂肪燃焼効果がアップ

□筋肉の収縮が重なり、関節効果がアップ

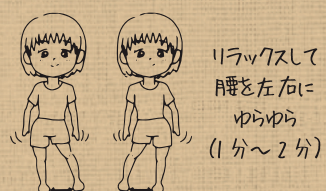
□関節の可動域が広がり、運動効果が上がり、ケガも予防 など

逆に、ゆるめることなく運動することは、運動効果の期待が低くなるということです。

ピノスでの運動の「何に」時間を多く費やすか？それは、筋肉をゆるめることです。

その後の運動時間が短くても効果は高まります。

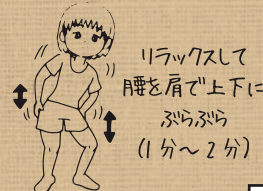
【かんたん。ゆるゆる・ぶらぶら体操】ストレッチ前や自宅でもぜひ。



リラックスして
腰を左右に
ゆるゆる
(1分〜2分)



リラックスして
腰を前後に
ぶらぶら
(1分〜2分)



リラックスして
腰を肩で上下に
ぶらぶら
(1分〜2分)

【かんたん。ゆるゆる・ぶらぶら体操】のあとに、マシンジムの「筋肉をゆるめるマシン」ZERO-i をぜひ、行ってみてください。

このマシンのZERO-iには、「生まれたての筋肉に戻す」という意味が込められています。

☆若返りストレッチ☆

簡単にできる全身ストレッチ！

柔らかな体を取り戻すとともに、内臓の機能アップにも効果的。

5/7(金)・14(金) 13:00〜13:30 5/18(火)・25(火) 10:00〜10:30 各回定員8名

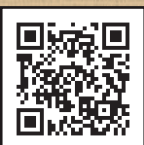
◎寝ながらできる！
◎三日坊主にならない！！

500
円

<Bスタジオ>
(税込)

1レッスン500円

ほぐすマシンの紹介



5 2021 MAY

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	26	27	28	29	30	1 休館日
2	3	4	5 成人スクール休校	6	7	8
9	10 5月末退会 6月休会 受付締切日 ※移行期間中の為 5/30まで受付可	11 休館日 キッズスイミング開校 ※1月12日振替分	12 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00〜 アミューズメントパーク吉祥院店	13	14	15
16	17	18	19	20	21 休館日	22
23 30 5月末退会6月休会 受付締切日	24 31 休館日	25	26 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00〜 アミューズメントパーク吉祥院店	27 6月分月会費 引き落とし日	28	29

6 2021 JUNE

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	31	1 休館日	2	3	4	5
6	7	8	9 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00〜 アミューズメントパーク吉祥院店	10 6月末退会 7月休会 受付締切日 ※移行期間中の為 7/29まで受付可	11 休館日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 休館日	22	23 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00〜 アミューズメントパーク吉祥院店	24	25 初めての四泳法 着衣水泳	26
27 初めての四泳法 着衣水泳	28 7月分月会費 引き落とし日 初めての四泳法 着衣水泳	29 6月末退会 7月休会 受付締切日	30 休館日	1	2	3

4月1日から
規約改定
されました

お知らせ

各種届出期限の変更

休会 希望月の前月の10日まで ※スクール会員様は当月最終営業日まで

退会 希望月の当月の10日まで

※7月30日までは移行期間の為、上記カレンダーの期限まで受付します。