

Pinos friend 7・8月号

泳ぐことの効果とは？

水泳は健康に良いと良く聞きます。どのように良いのか？



①心臓にやさしい

日常生活の多くは立位か座位です。心臓より下側の血液を心臓に戻すように日々心臓は収縮を繰り返しています。長時間の立位では、心臓の負担が増えていきます。水泳はご存知の通り、臥位（寝転んでいる状態）で運動をします。立位や座位と比べて圧倒的に血液が流れやすく心臓への負担が軽減されます。臥位で運動が出来る種類ってありますか？
ほとんどないと思います。下肢に留まった（むくみ）血液もスムーズに流れます。また、同時に、水圧や筋肉の収縮もあり、さらに血流を促進し、心臓への負担を軽減します。高血圧の方におすすめな運動です。

②全身運動

特に肩凝りの方には良い運動です。日常、腕を肩より上へあげる事が少ないです。その為、肩周辺の筋肉が凝り固まり、血流が促進されず肩凝りに。水泳は肩周辺の筋肉を使い、運動をしますので、血流が改善され、肩凝りも改善されます。ただ、肩周辺の筋肉をあまり使わずに泳いでいると「水泳しているのに肩が凝る」となります。フォームの改善が必要です。また、キック動作は大腿四頭筋という大きな筋肉を使うため、血流がさらに促進されます。全身を使う運動なので、心肺機能の向上と、バランスよく筋力もアップできます。

③風邪をひきにくくなる

体温よりも水温（30.5℃～31.5℃）の方が低い為、体温調節能力が高まり、寒暖差への対応力が高まり、免疫力の低下を抑えることができます。体温を保持しようとする身体の防衛本能が向上します。そのため、寒暖差の激しい時期に強くなり、風邪をひきにくいと言われています。

上手に泳ぐことができると、浮力を活用できるため、あまり筋肉を使わない傾向になります。毎日20分泳いでいるのに痩せない。という方はその傾向にあります。上手に痩せる方法があります。50m以上泳げない方には、20分泳げるようになるためのコツもあります。上手に痩せる方法と20分間泳げるようになる方法をレッスンします！ぜひ、ご参加ください！

水泳レッスン「痩せる方法と楽に泳ぐ方法」45分間

7月15日(金) 11:30～
7月16日(土) 10:00～
7月22日(金) 11:30～

各定員8名※50m以上泳げる方が対象

担当：前田コー子



申込み開始は7月4日(月)9:30～
※電話・メールでの申込可。
同時刻の申込の場合、
フロントでの受付を優先させて頂けます。

7 2022 ピノスカレンダー



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	1 休館日	2
3	4	5	6	7	8	9
10 7月末退会 8月休会 受付締切日	11 休館日	12	13	14	15	16
ウエアセール 12日10:30～ 30日21:00まで						
17	18 祝日営業 9:30～19:00	19	20	21 休館日	22	23
ウエアセール 30日21:00まで				ウエアセール 30日21:00まで		
22 休館日	25	26	27 8月分会費 引き落とし	28	29	30 全スクール 休校
ウエアセール 30日21:00まで						

8 2022

7/31(日)
エイバックス・ダンスマスターサマー発表会
in京都エミナース

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31	1 休館日	2	3	4	5	6
7	8	9	10 8月末退会 9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
28	29 9月分会費 引き落とし	30	31 休館日	1	2	3

お知らせ

優待券6枚
ご利用できるのご存知ですか？

帰省されてるご家族やご友人の方へ
ぜひお知らせください。

1回1,500円(税込)

2階フロントでお申し付けください。

LINE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います。
プレゼントが当たって嬉しいなどご好評いただいています。
ご登録がまだの方はぜひ、ご登録ください。

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▶▶▶



ちょっとしたプレゼントに最適!!
南高梅の梅干し



1袋100g
540円(税込)

2Fフロントで販売中!