

Pinos Friend

ピノスフレンド

2018
January
1月号
毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っトク
ピノス

今回からはじまります「知っトクピノス」は、20年間に在籍の方のお声から生まれました。

それは「3階には何があるの?」スタッフ「えっ3階は・・・」「えーそうなの! 知らなかったわ」というお声です。

ピノスに来ているけど知らない、知っていただくともっとピノスを活用でき、有意義にお過ごしいただける情報があると考え、このコーナーを作りました。皆さまのお役に立てる情報を少しずつお知らせします。

副交感神経を優位にする水温

プールには露天風呂のような空の見えるジャグジーがある事をご存知ですか?

ジャグジーの水温は38℃~40℃で季節に応じて変化をさせています。

実は、この温度帯には、こだわりがあります。38℃~40℃の温度帯は副交感神経が優位に働く温度帯なのです。

副交感神経が優位に働くと、リラックスできます。運動中は交感神経が優位ですので、運動後にジャグジーに入れば特にリラックスできます。

41℃を超えると交感神経が優位になりますので、寒い日でもできるだけ41℃にならないようにしております。熱いお湯派の方・・・

ご理解ください・・・また、ピノス館内で交感神経と副交感神経のスイッチが入れ替わることで、気持ちのバランスが取れて

気分爽快になります。運動前にジャグジーに入ると、副交感神経が優位に働き、運動をする気がなくなるので、ご注意ください!

お昼は鳥や飛行機が飛び空が見えて開放感ばっちり! 夜は水中照明が点いて、美しい星や月が見えてムードもばつぐん!

スタッフが植えた季節のお花が咲いていて、メダカと金魚を飼っています。

トレーニングの後やお仕事帰りの疲れた体を癒したり、お友達と楽しそうにお話しながら入っていらっしやいます。



編集 山崎

FITNESS LESSON

フィットネス
レッスン紹介



『わくわく健康クラス』

毎週月曜日 11:00-11:30

西田コーチ担当です☆

テーマは“100歳まで健康”でいられる為に、水中ウォーキングを行います。水中で肩までつかれ、浮力で体重が10分の1になる為、膝・腰の負担なく、運動が出来ます。ジョギングとウォーキングのインターバル速歩をすることで、5ヶ月継続すれば、血液の循環が良くなり、脚伸展力や体力の20%向上に期待できます。

血圧がさがる、血液サラサラ、
関節痛改善、脚力、体力アップ

これから冬に向けて、体もポカポカ。皆で頑張りましょう!

KIDS SCHOOL

わくわく
キッズスクール



最長の皆勤賞!!

5年3ヶ月 三藤 優杏さん 11歳

6歳からずっとお休みなく出席! すごい! おめでとう!!

皆勤賞

☆☆☆☆☆

三藤 優杏さん

11歳

スイミングスクールで7ヶ月お休みしないで出席すると3ヶ月に1回皆勤賞がもらえます。昔から、スイミングを習うと風邪をひかないと言われていました。体温より冷たいプールで寒暖の差を体感することで、体温調節機能が向上し、季節の変わり目でも免疫力が低下することなく生活ができます。さらに水泳は陸上よりもかなりハードな運動です。多くの筋肉を使うので、体力の向上や呼吸筋が鍛えられ、気管支も強くなる為、喘息の改善などにも繋がります。寒い日こそプールでカラダを鍛えましょう。