

Pinos Friend

ピノスフレンド

2018
February
2月号
毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとク
ピノス

ひざにやさしいクッションフロア



3階にある「Aスタジオ」の床がクッションフロアなのはご存知ですか？

ピノスでは皆様の身体の事を考えて、足腰の負担を軽減させるクッションフロアを採用しております。

エアロビクスやダンスなど様々な身体を動かすレッスンは、フロアの反発や体重を支える為、どうしても関節に負担をかけてしまいます。クッションフロアなら、ある程度激しい運動を行っても、関節に対しての負担が軽減されるので、怪我や関節痛を引き起こしにくい環境なのです。

さらに負担を少なくするためには、足腰を鍛える事が重要です。

年齢を重ねると少しずつ筋肉量が減少していき、体重を支え切れなくなり、関節に大きな負担がかかります。

足腰を強くするためには、抗重力筋を鍛えられるスクワットなどがオススメです。

ピノスのスタジオは、身体の事を考えたレッスンプログラムとクッションフロアなので、安心してレッスンを受けられます。ぜひいろいろなレッスンに挑戦してみてください。



編集:松井

ちなみに「Bスタジオ」は普通の床です。。
そのため、足腰に負担の少ないプログラムが中心となっています。

FITNESS LESSON
フィットネス
レッスン紹介

『はじめての水泳』

毎週金曜日

12:15-12:45

中村コーチ担当です☆

ピノスでは「全く泳いだことないけど泳いでみたい」「泳げるけど基本から学んでみたい」という方向けのレッスンがあります。
「はじめての水泳」では水に慣れるところから始めますので、水が怖い方でも、安心してレッスンに参加することができます。
プールに入ることによって交感神経と副交感神経のバランスが良くなり、免疫力が高まることで風邪を引きにくい身体を作ることができます。
さらに水泳は、左右バランス良く筋肉を使う全身運動で、関節の負担もほとんどないので、何歳からでも始められる唯一のスポーツです。

同じ目標を持った仲間と
楽しくレッスンを始めてみませんか？

KIDS SCHOOL
わくわく
キッズスクール

キッズクリスマス会ご報告！



2017年12月23日(土)にピノスでクリスマス会を開催いたしました。
約70名のお子様に参加され、ミニクリスマスツリーを作ったり、みんなでケーキを食べたりしました。
お友達同士で協力しながら、楽しく過ごしていました。
ピノスキッズスクールではお泳力の向上や技術だけでなく、しっかり挨拶するなど道徳面も教育をさせて頂いております。
様々なイベントを通じて友達と一緒に楽しみ、お子様の成長につなげる取り組みをしています。