

Pinos Friend

ピノスフレンド

2018
March
3月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知ってク
ピノス

指圧より水圧。ピノスのこだわり「マッサージプール！」

ピノスのプールエリア内にある、リラクゼーションゾーンをご存知でしょうか。

その中でもおすすめなのが、こだわりの「マッサージプール」です。

マッサージプールの水温は、34～36度になるように調整しています。

この温度は、不感温度帯と言われます。不感温度とは、熱くもなく冷たくもない温度の事でこの温度帯では、エネルギーの消費量をもっとも低くなり、体温を保持するために、エネルギーの消費量が増加する傾向にあります。

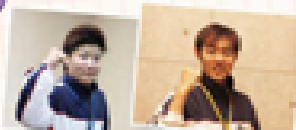
体温に近いこの不感温度の入浴では、脈拍・血圧・呼吸に殆ど影響を与えないので、心疾患のある人でも心配なく入浴ができます。そのような環境の中で、ゆったりとじっくりとカラダをほぐしていただきたいと思います。時々、スーパー銭湯などで、40度以上の水温でのジェットバスに入ることがありますが、ずっと入っているのが困難なので、カラダがほぐれにくいと思います。ピノスでは、5か所にジェットポンプが設置されており、背中、腰、お尻、太もも、足の裏を水圧で刺激します。水圧は指圧に比べて、筋肉のより深いところまでほぐせる為、マッサージ効果が抜群です。

ちなみに、一ヶ所1分で5ヶ所なので、1周5分でマッサージができます。



編集部

FITNESS LESSON フィットネス レッスン紹介



『らくらくアクア』

毎週月曜日

20:50-21:20

毎週木曜日

11:40-12:10

二井本コーチ担当です☆ 長野コーチ担当です☆

効果

シェイプアップ! 体カアップ!
ストレス解消!

有酸素運動と筋力トレーニングがバランス良く組み込まれており、水中で音楽に合わせて、リズムを取って大きく体を動かします。水中では浮力という力があるため、肩までつかわれ、体重の10分の1くらいしかかからないため、関節痛をお持ちの方でも安心して運動ができます。

初心者の方大歓迎!!

KIDS SCHOOL わくわく キッズスクール

おめでとう
ございます!!

最優秀国土交通大臣賞受賞!!

2017年度全国児童生徒地図優秀作品展にて全国の幼稚園児から高校生までの作品計4488品寄せられた中でピノスキッズスクールに通われている榎木 有紀乃さん(8歳)が最優秀国土交通大臣賞を受賞されました。住宅の外観を中心に世界構成を推察。1ヶ月かけて近所の221軒を調べ、防災設備や危険な交差点がどんな場所にあるのかを、近隣の世界構成との関係からわかるように地図を作られました。

京都新聞でも紹介されました。

