

Pinos Friend

ピノスフレンド

2018

April

4月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとク
ピノス

「疲れた身体に癒しを与えてくれる寝湯」

先月は、マッサージプールをご紹介しましたが、今回は、寝湯をご紹介します。

マッサージプールと同じ温度(34~36度=不感温度帯)で調整しています。

寝湯は、寝転んで浸かる為、心臓の負担が少なく安心してご利用頂けます。

さらに、下から冷たい水と、温かいお湯が気泡状で出ており、交互に身体に当たることで、刺激され、血流が良くなります。又、寝ているので、すごく気持ちよく利用ができ、熱くもなく冷たくもない温度なので、ゆっくり長く入ることが出来ます。

副交感神経が優位になり、リラックスできることで、精神疲労や不眠症などにも効果的です。運動後に積極的に活用し、リフレッシュしましょう！



注)多くの方がご利用されますので、5分ほどで譲り合ってください。
運動後のクールダウンや疲れ気味の時にぜひ、ご利用ください。



松本 先生

FITNESS LESSON
フィットネス
レッスン紹介



『脳・筋・GOOD』

毎週水曜日 14:10-14:50

山崎コーチ担当です☆

◆健康寿命100歳◆

脳(記憶力アップ)と体(筋力アップ)をすることによって、病院や
おくすりに頼ることなく健康に過ごす為には、脳を刺激し
活性化させる事です。関節の痛みなく、歩く為には脚の筋肉や
腹筋や背筋を強化する必要があります。

マットの上に座ったり、寝転んだままでの筋トレや
口や舌を使って楽しく、笑顔で、簡単に
記憶力アップしておられます！

週に1回楽しみに来てくださり
お待ちしております。



KIDS SCHOOL
わくわく
キッズスクール

子供達の性格や個性にあった指導

キッズスイミングスクールは子供達一人一人の性格や個性を理解し、

その子に合った指導をしています。みやのちゃん練習が始まる前から

泣いていました。お母さんと相談して練習内容を工夫しました。

みやのちゃんも、まだ水への恐怖心があります。1本1本スタートする時に

「ここまで来よう！」という目標を持つことで今ではお風呂で一人でできる

ようになりました。このようにひとり一人に合った練習をすることで、上達が

早くなると思います。お子さんがまだ水への恐怖心があるなどあれば、

ぜひ担当コーチにご相談ください。

握 都乃 7歳

