志段味也

1回参加型レッスン ickup

《筋トレ系Exercise》

さあ、目覚めよ!カ・ラ・ダ

【日程】R6.2/6.13.20.27

スンの中で15分ずつのトレー

全4回 20:00~20;30 毎週火曜日

・有酸素強化に抜群の効果発揮!

※1回参加型レッスンとなります。参加費は1回ごとのお支払い

【持ち物】運動できる服、室内用シューズ、補給用水分

【クーポン割引】ブロンズ会員・シルバー会員:500円(50円割引) ゴールド会員・プラチナ会員:450円(100円割引)

【申込み】開催日当日の30分前より、電話もしくは受付窓口 ※先着順

SPORTS 7220-1 CONTROL OF SUBSTRACT STREET ST

【参加費】550円/回

第3期スポーツ教室始まっています!!

- ○一般向什教室○
- ■癒しヨガ川、リセットヨガ川
- |仕事帰りキックボクシング
- ○親子・子ども向け教室○
- ■キンダーリズム体操(親子)
 - ■わんぱくキッズ体操Ⅲ

《申込み方法》

お電話または受付窓口にて **L** 052-736-3766

※定員なり次第、受付終了

《日程·参加料金》

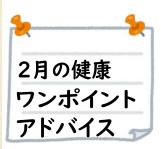
ください





			1	心技・体へホーナナント・クラン・ク・					
B	曜日	大会·行事		その他	日	曜日	大会·行事		その他
		競技場	庭球場	教室等	Ц	唯口	競技場	庭球場	教室等
1	木			バランスボール 仕事帰りキックボクシング	16	金			わんぱくキッズ体操Ⅲ
2	金			わんぱくキッズ体操Ⅲ	17	±	令和5年度 守山区ミニテニス大会		
3	±	シッティングパレーボール大会	ジュニアグランプリ		18	B	第9会愛知県卓球年齢区分団体戦		
4	B	シッティングバレーボール大会	ジュニアグランプリ		19	月			
5	月				20	火			癒し∃ガⅢ リセット∃ガⅢ
6	火			癒しヨガⅢ リセットヨガⅢ	21	水			キンダーリズム体操
7	水			キンダーリズム体操	22	木			バランスボール
8	木			バランスボール 仕事帰りキックボクシング	23	金	スポーツパーク バレーボール大会		
9	金			わんぱくキッズ体操Ⅲ	24	±			
10	±	愛知県ソフトバレーボールMo.1決定戦			25	H			
11	Ш	愛知県ソフトバレーボールMo.1決定戦			26	月			
12	月				27	火			癒し∃ガⅢ リセット∃ガⅢ
13	火			癒し∃ガⅢ リセット∃ガⅢ	28	水			キンダーリズム体操
14	水			キンダーリズム体操	29	木			バランスボール
15	木			バランスボール 仕事帰りキックボクシング	30				
					31				

- ○大会・行事につきましては、主催者都合、施設都合等により中止となる場合がございます。
- ○大会・行事により、駐車場が混雑する場合がございます。あらかじめご了承いただきますよう、お願い申し上げます。
- ○大会・行事予定は、20日時点のものとなります。



冬に多い《温度差で起こるヒートショック》

まだまだ寒い口が続いています。2月は一番柔さ厳しいときです。このような季節に気をつけたいのが「ヒートショック」 ヒートショックは、気温の低い場所から暖かい場所への移動など、急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動して起こる健康 障害です。入浴時に起こいやすいことが知られています。 脱衣場や浴室では室温が低くないがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体 表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がいます。 温度差 が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞を発症し、結果として溺れてしまい、命を落とすこともあります。

1)入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣場にヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。

版 牧場にピーダーを改画したい、沿室内の室に通水シャノーをかけるはらして通復を通復を上げましょう。
(2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
急に湯船につかるのは危険です。かけ湯で徐々に体を温め、また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにする。
(3) 湯船の温度はぬるめ(41°C 以下)長湯を避ける
湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。
(4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を



















