



# アスパークだより

No.497 6月号発行 発行者 後藤・安達

夏目前！皆さん準備はできてますか？

6月の施設、教室・イベント、健康・運動情報などをお伝えしていきます！！

## ○施設情報

### ★早朝テニスが始まります★

6月5日(日)から土日祝日のみ屋外テニスコートが朝8時からご利用いただけます。希望日1ヶ月前から電話または窓口にて予約可能です！

暑さが厳しくなる前に、朝からテニスで体を動かして健康的な1日をスタートしてください!!

期間は10月30日(日)までとなります。

### ★土曜日のプール開館時間が変わります★

6月25日(土)から9月3日(土)まで、土曜日はプールが10時開館となります。平日は7月20日(水)から10時開館です。6月下旬からプールの混雑が予想されます。人数制限など詳細につきましてはスタッフにお問い合わせください。



## ○教室・イベント情報

### ■開催日

6月12日(日) 9:00~13:00 直接会場へ！参加料無料！

フロアカーリング体験会, ビジョントレーニング体験会

6月27日(月)

ベビーダンス・・・10:00~11:30 6/8(水)から申込開始！参加料1,100円

フロアカーリング(午前)・・・10:00~11:30 申込受付中！参加料無料！

フロアカーリング(午後)・・・13:00~14:30 申込受付中！参加料無料！

ZUMBAワンコイン・・・19:30~20:15 直接会場へ！参加料500円

その他1回参加可能教室あります！インスタ、ツイッターでご案内しています。

裏面QRコードからフォローお願いします！

## ○体のお役立ち情報 あくびについて

あくびには脳の覚醒を促す働きがあると言われています。疲れていたり眠たいときに出るあくびですが、眠たくないのにあくびが出ることはありませんか？その場合は脳が「酸欠状態」である可能性があります。閉め切った室内など酸素濃度の低い場所に長時間いる場合や、貧血・脳血管の詰まりにより十分に脳に酸素が行き渡らない場合にあくびが出やすくなると言われています。

そんな酸欠状態を改善するためには・・・

1. 運動をする
2. 深呼吸をする
3. 鉄分を摂取する

長時間同じ体勢でいることを避け、小まめに運動することによって血行を促進させること、深呼吸により多くの酸素を体内に取り込むこと、栄養面では鉄分を摂取し、酸素を運搬する役割を果たすヘモグロビンを増やすことが効果的です。

生活習慣を見直してもあくびの症状が改善しない場合は深刻な疾病が隠れている可能性もあるので一度医療機関を受診してみてください。

参考 インターネット 働く女のワーク&ライフマガジン Woman type

## ○今月のトレーニング ★胸トレ★ チェストプレス

今月は亀田のトレーニングルームにあるマシンを使って「大胸筋」を鍛えます！  
「上腕三頭筋」（二の腕）、「三角筋」（肩回り）にも効果あり！！



- ① グリップと胸のトップが同じ位置にくるようにシートの高さを調整し、シートに深く腰掛けます。
- ② 肩甲骨を寄せる意識でしっかり胸を張りグリップを握ります。手首はそらさず腕から真っすぐにします。
- ③ 息を吐きながら前へ押し出し、吸いながら戻します。



- ★ 肘は伸ばし切らない！肘を伸ばし切ってしまうと関節に負担がかかり、肘を痛める可能性があります。
  - ★ 回数は 8～10回で限界を感じる重さで、戻す時もゆっくりと！2～3セット行います。
  - ★ 胸を張る！肩はすくめず下げる意識で！
- マシントレーニングは正しいフォームで行いましょう！！

☆Instagram☆

☆Twitter☆



※施設の最新情報はこちらから！フォローお願いします！！

