

10月 ようか温水プールの

ジムだより

涼しくなってきたら外を歩くのもいいですよ
～ウォーキングのポイント～

【ウォーキングのメリット】

誰でもできる 心肺機能 脚力の向上
道具がいらない 病気の予防

【1日平均歩数の目安】

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12000歩	40分	肥満

12,000歩（うち中強度の活動が40分）以上の運動は、健康を害することも・・・



引用:メッツ健康法.com <http://www.fod-nsystem.com/>

【ウォーキング中意識すること】

◎ 歩幅を広げて、やや速く歩く

【ウォーキングの基本的なフォーム】

- ① 普段よりも、やや歩幅を広げる
- ② 背筋を伸ばす
- ③ 足はかかとから着地する
- ④ 膝を伸ばした状態で着地する
- ⑤ あごを引く
- ⑥ まっすぐ前を見る
- ⑦ ひじを曲げ、腕を軽く振る
- ⑧ 過度にがに股、内股にならない



○スタジオレッスンの内容一覧○

おはようストレッチ
リラクゼーション音楽に合わせて行う
ストレッチ体操です

ピラティス
寝ころんだ姿勢を中心に
全身の筋力を高め
身体を引き締めます

リズムパンチ
音楽に合わせて
パンチとキックを
行います

**コンディショニング
ストレッチ**
姿勢改善を目的とした
ストレッチです

かんたんステップ
ステップ台を用いて
下半身の筋力、
バランス能力UPに◎

ザサーキット
音楽に合わせて
有酸素運動と筋トレを
組み合わせて行います

ようか温水プール 健康支援施設

〒667-0032 養父市八鹿町小山291-1

【電話番号】 079-662-5744

【営業時間】 9:00～21:00

【休館日】 第2火曜日、年末年始

施設設置者：養父市

指定管理者：シンコースポーツ兵庫(株)

ホームページはこちらから <https://yabu-sports.com>



10月 スタジオレッスン表

施設使用料のみで参加可能です

【持ち物】
動きやすい服装(デニム等×)
タオル 飲み物(フタつきの入れ物)

日	月	火	水	木	金	土
<p> マークは靴が必要です スタジオプログラム前後にトレーニングルームをご利用の場合も室内用トレーニングシューズが必要です 色付き枠は予約優先となっております。枠に空きがある場合は当日参加も可能です 木曜ピラティスは当月1日に翌月分(例: 4/1に5月分の予約)を、 お楽しみレッスンはプログラム告知後に予約を開始いたします</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ		9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	9:30 10:15 ピラティス 田村	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	
		14:00 14:30 ピラティス 田村	14:00 14:30 ザサーキット  吉田	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 木曜コンディショニングストレッチは 都合により閉講いたします 水曜プログラムにご参加ください </div>		
			16:10 16:40 コンディショニング ストレッチ 文堂			
9	10	11	12	13	14	15
	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	休館日		9:30 10:15 ピラティス 田村	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	
				14:00 14:30 リズムパンチ  吉田		
				16:10 16:40 コンディショニング ストレッチ 文堂		
16	17	18	19	20	21	22
	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ		9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	9:30 10:15 ピラティス 田村	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	
		14:00 14:30 ピラティス 田村	14:00 14:30 かんたんステップ  清原			
			16:10 16:40 コンディショニング ストレッチ 文堂			
23	24	25	26	27	28	29
	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ		9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	9:30 10:15 ピラティス 田村	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	
			14:00 14:30 リズムパンチ  吉田			
			16:10 16:40 コンディショニング ストレッチ 文堂			
30	31					
	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ					