

# 12月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
5日	18:40	アディダスヨガ(アクティブ)	小林 正実	45分
	19:40	アディダスヨガ(リラックス)	小林 正実	45分
12日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:40	ウエーブストレッチ ~筋膜リリース&ストレッチ	入月 紀子	45分
19日	18:40	ZUMBA	キンセス麻知子	45分
	19:40	ヨガ	キンセス麻知子	45分
26日	18:40	かんたんエアロ	細谷 悦代	45分
	19:40	ゆるほぐ	細谷 悦代	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
6日	10:30	のびのびポール	佐藤 奈美	45分
	11:45	アクアウォーク	佐藤 奈美	45分
13日	10:30	体調改善運動	星合 淳子	45分
	11:45	コンディショニングアクア	星合 淳子	45分
20日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	簡単アクア	松原 忍	45分
27日	10:30	アディダスヨガ	小林 正実	45分
	11:45	アクアダンス	望月 博子	45分

# 12月代行レッスン

	曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
16日	水	19:15	リカバリーアクア	星合 淳子	→ リフレッシュアクア	NORI	45分
<hr/>							
<hr/>							
<hr/>							

## ちょっとした豆知識

12月は寒さが厳しい季節です。この時期注意が必要なのが「**腸の冷え**」です。どうして腸を冷やすといけないのか？その原因の一つは、**冷えが自律神経のバランスを崩してしまうため**です。

自律神経というのは、全身に張り巡らされた2つの神経「**交感神経**」と「**副交感神経**」のこと。この2つの神経は、私たちが無意識に行っている、呼吸や発汗、心臓など内臓の働き、血液の流れ、体温調整など、生命活動のための働きを調整する役割を担っています。

「**交感神経**」はそれらを活発に動かす**アクセル**のような仕事を、  
「**副交感神経**」は**アクセルを緩めるブレーキ**のような仕事を果たしています。

日々、この2つのバランスがとれることで、健やかな体を保つことができます。

## プール清掃のお知らせ

12月 27日(日) 13:00～ 窓側  
以上の予定で行います、ご了承ください。片側のみ使用可能です。

2020年 11月20日フィットスパ倶楽部