

1月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
9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(クールダウン)	小林 正実	45分
16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・ほぐし	入月 紀子	45分
23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
30日	18:40	FAT BURN EXTREAM①	鈴木 あゆみ	45分
	19:40	FAT BURN EXTREAM②	鈴木 あゆみ	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
10日	10:30	ラダーエクササイズ (シューズ必要)	松原 忍	45分
	11:45	簡単アクア	松原 忍	45分
17日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	アクアダンベル	松原 忍	45分
24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
31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

1月代行レッスン

	曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
28日	木	10:30	初級ヨガ	長田 直子 →	ヨガ	キンセス麻知子	45分

正月太り解消法

【 運動編 】

- エレベーターをやめて階段を利用する
- 電車やバスでは座らず、かかとを上げて立つ
- 座っている時は、膝の内側を合わせて、内太ももを鍛える
以上のように、短い時間でも積み重ねればダイエット効きます。

【 ストレッチ編 】

なかなか外での運動が出来ない方は、家の中でストレッチしましょう。
お勧めは、「ラチオ体操」です。家事や仕事の休憩時間を利用して、
ちょこちょこ体操するだけで、腰痛や肩こりを軽減します。

【 食事編 】

タンパク質を取り入れた食事にしましょう。
朝食にタンパク質を取り入れると腹持ちが良くなると同時に、代謝アップに役立ちます。卵や納豆をプラスしてもいいですし、飲み物にプロテインパウダーを活用するのも手軽です。
逆に減らすべきは糖質。特にパン類、麺類、お菓子など少量でも糖質とカロリーが高いので注意してください。

プール清掃のお知らせ

1月 23日(土) 16:00~窓側

1月 24日(日) 13:00~ホットスパ側

以上の予定で行います、ご了承ください。片面プールのみご利用いただけます。

2020年 12月15日フィットスパ倶楽部