



# 2024年4月18日(木)~28日(日)フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール

かねはらのつぶやき

	金曜日				土曜日				日曜日			
	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
9:00	9:15~9:45 脂肪燃焼エアロ 久川	NEW 9:15~9:45 セラバンド体操 鈴木		サブプール 利用時間 9:00~15:00				サブプール 利用時間 ありません				サブプール 利用時間 ありません
10:00	10:00~10:30 ウェーブストレッチ リング 鈴木	NEW 10:00~10:30 健康体操 久川			10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00~11:00 ヨガ 小向			
11:00	10:45~11:30 エアロ1 石井		11:00~11:30 ウェーブリンク アクア 鈴木	10:50~11:35 水泳教室(初級) 駒崎	10:45~11:30 エアロ1 室		11:00~11:45 水泳教室 中級 笠原		11:15~12:00 エアロ1 岡崎			
12:00	11:45~12:45 ポティバランス 細野		11:45~12:30 水中体操2 金原	1-5-9月/クロール 2-6-10月/バタフライ 3-7-11月/背泳ぎ 4-8-12月/平泳ぎ	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI		1-5-9月 クロール 2-6-10月 バタフライ 3-7-11月 背泳ぎ 4-8-12月 平泳ぎ		12:15~12:45 初心ステップ 是川			
13:00	13:00~13:45 サルセッション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチ ホール 久川		13:15~14:15 水泳教室 初級 遠藤 中級 森田	12:45~13:30 ZUMBA GOLD AKEMI				13:00~13:45 オリジナルエアロ 小林		13:10~13:55 アクアビクス2 是川	
14:00	14:00~14:45 機能改善運動 菅澤				13:45~14:30 ポティバランス 45 細野				14:00~14:45 ヨガ 荒井			
15:00	15:00~15:50 ハワイアンフラ2 藤谷		14:35~15:20 アクアビクス2 石井		14:45~15:15 ストレッチ ボール				15:00~15:45 ポティコンバット 45 笠原			
16:00	16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	16:00~17:00 フラサークル (有料制)	15:30~16:15 らくらく 水中体操		15:30~16:15 初心エアロ 是川		15:40~16:40 水泳教室 初級 笠原 上級 井上		16:00~16:45 オリジナルエアロ 室			
17:00	17:05~18:10 5日・19日 フラサークル (有料制) 12・26日 開放(卓球)				16:30~17:15 ポティ コンバット45 石井					17:00~17:45 ヘーシックセファン ストレッチホール 笠原		
18:00		18:00~18:20 かんたん ストレッチ			17:30~18:30 ヨガ 荒井							
19:00												
20:00	19:15~20:15 ポティ コンバット 石井											
21:00												
22:00												

今回は認知症と運動(脳とカラダの若返り)について過去にワークショップやセミナーで見聞き体験した事をお話します。  
アルツハイマー型認知症の原因として脳内にアミロイドβたんぱくが蓄積して脳細胞を死滅させていく...  
なんか恐ろしいですね。。

どんな人がなりやすいのか?  
アポリポ蛋白E4(検索)の遺伝子を保有、脳血流の低下、脳内アセチルコリン(検索)の減少、閉経、活性酸素、頭部打撲、強いストレス、過度の飲酒、喫煙等あるが最大の原因は加齢(それを言っちゃーおしまいよー)

予防には何がいいのか?  
学習:簡単な計算・音読  
運動:毎日20分くらいのウォーキング+週1, 2回の筋トレ  
=フィットネスクラブウスイ  
栄養:青魚(サバ・イワシ・サンマ・マグロ等)  
大豆食品(豆腐・納豆・豆乳等)  
緑黄色野菜:(色の濃い野菜や果物、特にトマトのリコピン)  
環境:外に出る、人と接する、楽しむ  
=フィットネスクラブウスイ  
今回は運動による脳とカラダの若返り効果についてお伝えします。

## 笠原のTRY GOLF

上手になるか半信半疑で練習を重ねていましたが、確かに狙った場所へボールを飛ばせるようになってきました。  
そろそろショートコースに行ってみようと思い、妻を無理やり誘ってゴルフ場に行ったところ、その日がゴルフ場の休館日と重なり、ラーメンを食べて帰っただけになってしまいました。  
ラーメン美味しかったです。  
最近サンゴルフでもたまに練習をしています。



Fitness Club USUI  
フィットネスクラブウスイ  
佐倉市王子台1-15-2  
Tel043-488-0211

4月の休館日  
14日(日)・15日(月)・29日(月)・30日(火)