





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
9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川	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 利用時間は ありません				
10:00~10:30 ウェーブストレッチ リング鈴木	10:00~10:30 健康体操 久川		17日・24日 はクローズ となります。	10:00~10:30 初級エアロ 小林				NEW 10:00~11:00 ヨガ 荒井			サブプール 利用時間 10:00~19:00
10:45~11:30 エアO1 石井		11:00~11:30 ウェーブリング アクア 鈴木	10:50~11:35 水泳教室 (初級) 駒崎	10:45~11:30 エアO1 室		11:00~ 11:45 水泳教室 中級 笠原		11:15~12:00 エアO1 岡崎			
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			
13:00~13:45 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-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 アクアピクス2 是川	
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				NEW 14:00~14:45 ヨガ 荒井			
		14:35~15:20 アクアピクス2 石井		14:45~15:15 ストレッチ ボール							
15:00~15:50 ハワイアンフラ2 藤谷				15:30~16:15 初心エアロ 是川				15:00~15:45 ポティコンバット 45 笠原			
		15:30~16:15 らくらく 水中体操 金原									
16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	16:00~17:00 10日・17日 24日 フラサークル (有料制)			16:30~17:15 ポティ コンバット45 石井		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			
17:05~18:10 10日・24日 フラサークル (有料制) 3・17日 開放(卓球)				17:30~18:30 ヨガ 荒井						17:00~17:45 ベ-シックセフン ストレッチホ-ル 笠原	
	18:00~18:20 かんたん ストレッチ										
19:15~20:15 ポティ コンバット 石井											

今回は前回の続きで運動による脳とカラダの若返り効果についてお話しします。  
運動は脳とカラダ若返りに最も有効であり、次のような効果があります。

- ①脳の血流を増やして認知症の予防に効果的
- ②海馬を発達させて記憶力を向上させる
- ③ネプリライシン(検索)を出してアミロイドB蛋白を分解してくれる
- ④脳内ホルモン(幸せホルモン)により大脳全体を活性化
- ⑤成長ホルモンが出てカラダ全体の若返り
- ⑥ミトコンドリアが活性化することによりカラダの中から若返り
- ⑦筋肉からの刺激が大脳全体を活性化

運動の効果を最大限に発揮させ、認知症を予防しながら脳とカラダを若返らせるためには次のことを心がけよう！

鍛える筋肉に全神経を集中(全集中！！水の呼吸音の型)して、脳と筋肉の神経を太くつなげ、運動の刺激が脳に伝わりやすいようにしましょう。

特別掲載  
「三井のぼやき」  
私、この度手首の手術を行ったため、ポティパンプをお休みさせていただきます。  
最短で6月より復帰いたしますのでもうしばらくお待ちください。

笠原のTRY GOLF

今月はバタバタしていて全く練習ができませんでした。  
間井谷レッスンプロより「とりあえずコースに行って課題を明確にした方がいい」とアドバイスをもらいましたので来月こそショートコースにいこうと思います。  
ボールを9個以内でまわりたいと思います。

FCU日帰りイベント  
あやめ狩りツアー  
日程 5月31日(金)  
料金 ¥12,980  
5月1日(水)9:30より受付開始！

mika

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

5月の休館日  
14日(火)・15日(水)・30日(木)・31日(金)