





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	9:15~9:45 ストレッチ ホ-ル金原		サブプール利用時間につきましては別紙「利用時間カレンダー」をご覧ください。				サブプール利用時間は 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	10:00~10:30 健康体操 久川		5日・12日は クローズとなります	10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00~11:00 ヨガ 荒井			サブプール 利用時間 10:00~19:00
11:00 10:45~11:30 エアロ1 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	7月は バタフライを 行います	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI		7月は 平泳ぎ を行います		12:15~12:45 初心ステップ 是川			
13:00 13:00~13:45 サルセーション 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 1週目 ZUMBA 2週目~ ZUMBAGOLD 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 14:00~14:45 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 ポティパンプ45 三井			
15:00 15:00~15:50 ハワイアンフラ2 藤谷		14:35~15:20 アクアピクス2 石井		14:45~15:15 ストレッチ ポール				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 12日・19日 26日 フラサークル (有料制)	15:30~16:15 らくらく 水中体操 三井		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日・26日 開放(卓球)				16:30~17:15 ポティ コンバット45 石井				NEW 17:00~17:30 かんたんストレッチ			
19:00 NEW 1-3週目/18:30~19:15 ピラティス 純子 2-4週目/18:30~19:00 かんたんストレッチ				17:30~18:30 ヨガ 荒井							
20:00 NEW 19:30~20:15 ポティ コンバット45 石井											
21:00											
22:00											

今回は長年当クラブに勤務して直接会員の  
方々からお聞きしたあるあるエピソードをご紹介  
したいと思います。

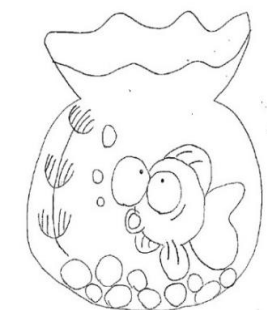
**筋肉の記憶=マッスルメモリー**  
やむなく当クラブを通えなくなった方々で  
休会明けや再入会時のエピソードです。  
病院で「リハビリのスピードがやけに速いけど  
何かやってる?」と言われ、フィットネスクラブで  
筋トレやスタジオのレッスンをやっています。  
と答えたら「それはいい!引き続き続けなさい!」  
とドクターに褒められました。  
ありがとう!と感謝される(ご自身の努力です)事が  
多々あります。

これは、表題にあるマッスルメモリーが関係していると思  
います。  
マッスルメモリーとは、ある一定程度運動  
(筋トレ・レッスン・水泳など)続けた人が長期間休んで  
筋肉が衰えてしまっても運動を再開すると筋肉が  
休む前の状態に 短期間 で戻る事が起きる現象です。  
つまり、筋肉が運動していたことを覚えてくれる!  
一度鍛えた筋肉は簡単になくならない!  
マッスルメモリーが起きるには様々な論文で所説  
ありますが、一般的には3ヶ月~1年間くらいの運動の  
継続が必要とされています。  
また、運動歴や体質によって変わりますが有効期限は  
10年ほどだといわれています。

マッスルメモリーを知っているだけで日々の  
トレーニングやレッスンの継続の励みになるのでは  
ないでしょうか。  
筋肉は一生の宝物! 筋肉は裏切らない!  
さあ!今日もフィットへ!!

笠原のTRY GOLF

暑くなってきましたね!最近気付いたのですが、  
私パターのやり方全くわからなかったです。  
距離感、フォーム全てわからないので  
来月はパター強化月間にしようと思います。



mika