

3月は何かと体調に異変が起きやすい!?

花粉症・新生活・春の過眠など精神面でのトラブルや不安も抱えやすい時期です。季節の変わり目は肉体的にも精神的にも体調を崩す人がたくさん出てきます。

そんな季節の変わり目を心身ともに健康に乗り切るには。。

自律神経を整えよう!精神・神経・内分泌・免疫と多くの機能をコントロールする働きがあるので、これが乱れてしまうと様々な不調が見られます。自律神経をコントロールするには①体温調整に気を付ける服装を。冷たい飲み物や冷たい食べ物を控えて身体が温まるものを口にするようにしましょう。②規則正しい食生活を心がけよう。

規則正しく食事を摂り腸に刺激を与えましょう。不規則な間隔での食事や暴飲暴食はなるべく避け、ゆっくり噛むことを意識して食事しよう。

③適度な運動を取り入れる。適度な運動によって整えられるそうです。簡単なウォーキングやストレッチなど気軽にできる運動を。実はプールは自律神経の働きを整えるのに有効的だそうです。プールで行う運動は有酸素運動・全身運動・身体への負荷の軽減などなど自律神経の働きを整えるために必要な要素を多く含んでいるのです。

## そこで・・・ JSSあおやま春のキャンペーン～!!



### その1 プール無料開放

2018年3月18日(日)

13:00～16:00

でも、、、寒そう(〜)  
外も寒いなあ。。

そんなときこそプールへLet's GO!

プールサイドは32℃程度。

水温は30.5℃と

意外と暖かいです。

ぜひぜひプールに来て暖かさも  
体験してください(#^#)

お友達と一緒に!

お父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に!

\*未就学児の子供さんは保護者同伴でご利用ください。

3月限定



泳ぐだけではなく、  
ウォーキングコースもあります!

ベビー～大人まで

### 親子コースの皆さんその2 レッスン1回無料体験!!

レッスンを受けてみたいけど・・・

雰囲気だけでも知りたい・・・

などなどスイミングに来ないとわからないこともありますよね

3月中に体験のご予約をされると無料で体験できます!

\*体験は前営業日までにご予約ください。

\*お一人様、1回のみ体験できます。

\*詳しいレッスン内容等はお問合せください。

JSSあおやまスイミングスクール 019-645-0101

子供たちに負けないぐらい元気に  
通われています!(^^)!

興味のある方は体験だけでもOKなので、  
ぜひぜひ来てみてください!