あおやまマガジン

第1号
10月発行

秋といえば・・・食欲の秋!!ですが
やっぱりスポーツの秋!!

冬に向けて、丈夫な身体作りをしましょう（^ｖ^）
最近、秋の風を感じるようになり、朝晩は寒くなってきましたが、プールサイドは３２℃を目安に保たれていて暖かいので、これからの時期でも安心!!
水に入るときのヒヤっとすることも実は身体の為になっているのです。皮膚への温度刺激による体温調整機能の向上やホルモンバランスの向上、といった効果が望めると言われています。

水の中でのイイこと!!

水泳では、水圧に抵抗して動くことで、手足・腹筋・背筋・内臓にいたるまで、全身の筋肉を鍛えることができます!
また、水を通して体も心もたくましく丈夫な体と頑張る力を力を育て、忍耐力、集中力などの精神力が養われます。
例えば・・・
泳ぐ時に呼吸をする→呼吸筋を鍛える、心肺機能の向上にも役に立つ！
このことから、ぜんそくなどになりにくくなる、体力がつくことによって、風邪を引きにくい強い体になると言われています！！

☆JSSあおやまスタッフ紹介☆

つぐみコーチ
趣味：食べること(^)o(^)
お米は1日3合は食べるかな～
みんなもたくさん食べて大きくなろう!!
好き嫌いしないでなんでも食べよう!

次回は後ろ姿が
つぐみコーチにそっくりな
あのコーチの紹介をします!!

◆お知らせ◆

～～プール無料開放～～
10月 9日(日)　10:00～16:00
11月20日(日)　10:00～16:00

～～指定用品買い替えキャンペーン実施中～～
キャップ・Tシャツ・バッグ　20%OFF
水着　40%OFF
＊11月29日(火)まで

～10月休館日～
10月12日(水)～15日(土)
10月31日(月)
※日曜定休

○コーチのひとりごと○

コーチだって、初めから泳げたわけではない!今から十数年前、初めてスイミングスクールにいったときには、顔に水がかかるのも嫌だった思い出が・・・だんだんと水が好きになりました。

JSSあおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7－24
019－645－0101
営業時間　月～金　9：30～20：30
土　8：30～20：00
日曜定休