

こんにちは！ さむい冬がまだ続いておりますが、皆さん体調を悪くしたりしていませんか！？ 2026年も、2月に突入です。 2月は如月と呼ばれ冬の寒さが厳しく着物を重ね着する「衣更着（きさらぎ）」が有力な由来です。他にも梅見月（うめみづき）（梅が咲く）や、春の訪れを告げる恵風（けいふう）、などの別名もあります。また、2月は、節分やバレンタインなどのイベントもありますね。 男性の方は、14日のバレンタインにはドキドキしている方もいらっしゃるかも！？

オアフクラブの自動販売機が便利になりました。
サントリー自動販売機がキャッシュレスで購入が可能になりました。
専用アプリの登録が必要になりますがとても便利に使えます。
ご購入機会のある方は、ご活用ください。
以下の支払いが可能です。



アプリQR

VISA



《《2026年 2月のセール・イベント情報～！！》》

- ・アライツスポーツセール(ウェア等) いたします。

期間は、1日～22日を予定しています！

また皆様のお誕生月のご来館の際に「バースデーチケット」をお配りしています。お誕生月と翌月の2カ月間の有効期間がございます。

ご利用の際は1点500円以上の商品からご利用が可能で、商品代金より500円お値引きいたします！是非ご利用ください！！

- ・ステラポータ（美顔×美髪）イベント開催（専属スタッフが説明します）
期間は、3日～7日を予定しています！

《スクール写真のお知らせ》

2025年12月に撮影しました、スイミングスクール写真を1月より各クラスないにて配布をしております。 写真を購入される場合は封筒にお金を入れ、クラブフロントへお持ち下さい。 購入されない場合も、回収をしておりますので、封筒に写真を入れたまま、クラブフロントまで必ずお持ち下さい。

§ § § § § § § § 栄養のお話し § § § § § § § §

2月3日は「節分」です。節分には、豆まきの風習がありますよね。

諸説ありますが、“豆”は、“摩滅”に通じるので縁起物として豆撒きが始まったとか…。その豆には、主に大豆が使われますね。

今回は、その大豆の栄養のお話。大豆はこう言われたりもします…

『畑のお肉』と。その理由は、たんぱく質！大豆には、お肉に匹敵するたんぱく質は動物性のものよりも栄養価が劣るのですが、大豆たんぱくはとても良質なたんぱく質で、吸収率も高いと言われています。

その他に、大豆にはコレステロールを低下させてくれる大豆レシチン、大豆サポニンという栄養素が含まれているのです。

また、大豆イソフラボンは、女性ホルモンと似た構造をしていて、肌や髪の新陳代謝を促進し、若返り効果があったり、骨を丈夫にしてくれたりなどの効果が期待できます。大豆イソフラボンの目標摂取量は、一日50mg。納豆1パックや、お豆腐1/2丁で補えますよ。大豆飲料などのパックもあるので、それを摂取してもよいでしょう。

では、豆撒きをして福を招いて、大豆を食べて健康を招きましょう！！

オアフクラブ若葉台でもそんな大豆を素材とした

「ソイプロテイン」を販売しております。

1食あたり約22gのたんぱく質が摂取できます。

お手軽に摂取でき様々な味があり、多くファンがいると聞きます。

◎ The 回文 ◎

2月の回文コーナーで～す！！

○「師走だし先が早いや」言い。嫌々ハガキ出すわし

○「なんすか？」「一個よ、チョコ追加すんな」

○もう恋なんかしない…否、してんな。以降も…

◎駐車場のご利用に関して！！

団地内には「平面中央パーキング」と「立体駐車場」の2つの駐車場がございます。オアフクラブご利用の方はどちらも利用が可能で《4時間まで無料！》となります。



ます。無料サービスを受ける場合は発券された駐車券をフロントまでお持ちください。フロントにて、4時間無料の処理をクラブで行ないます。お車でクラブご利用の場合はチェックイン時に、会員証と一緒に駐車券をご提出ください。尚、スイミングスクールの保護者の方も同様のサービスを致します。詳しくは、館内掲示をご覧ください。4時間を超えた場合は、20分につき110円が加算されます。駐車券の紛失は、3,000円が掛かりますのでお気を付けください。


 $\bigcirc + \bigcirc + \bigcirc + \bigcirc = 8$


 $\bigcirc + \bigcirc + \bigcirc + \bigcirc = 8$


 $\bigcirc + \bigcirc + \bigcirc + \bigcirc = 8$


 $\bigcirc + \bigcirc + \bigcirc + \bigcirc = 8$

・・・【information】・・・・・・・・・・・・・・・・

◆2月の休館日

2日、9日、16日、23日

◆2月の諸届締切日

10日（火）※お間違えのないようお願い致します

◆次回の口座振替日

3月2日（月）※前日までに口座残高のご確認をお願い致します

◆2月の進級テスト

24日（火）～28日（土）

※幼児・ジュニアコースのみ

◆2月のスクール休校日

11日（水）

“習慣化”が長続きのコツ

road to Health➡

皆様は、1ヶ月に何回くらいクラブに来て運動をしているのでしょうか？週に3回程度の人も、2週間に1回位の人も、ほぼ毎日の人も…いらっしゃると思います。週に1回でも、4回でも構わないのですが、共通して言えることは、定期的なサイクルで運動をした方が、運動効果も出やすいし、長続きしやすいといえるでしょう。以前にもお伝えしましたが「マイ フィットネス デイ」をつくるとよいです。毎週水曜日は残業せずに運動をしよう！とか、木曜日の午前中は用事を入れずに運動に行こう！などなど…。そうやって“運動グセ”をつけるとよいのです。できれば、すでに習慣化している何かとセットにしてみると、早期定着しやすいですね。朝起きたら、トイレに行って顔を洗って、歯磨きをするというように、何か決まった予定があるのであればそれと一緒にするとか、定期的に購入している週刊誌などがあれば、それを買う日はクラブに行く日！と決めてしまうとか…。

また週に2～3回トレーニングに来れる方は、火曜日はプールとウェイトトレーニングで、水曜日はプールのみ、木曜日はスタジオレッスンとウェイトトレーニング…というように内容も、ある程度は固定化していくと、よいと思います！また、スタジオだけ～とか、プールだけ～と、ならず複数のエリアを利用するようにするのも、長続きするコツと言えるでしょう。長い期間運動を続けて、健康維持を是非、心掛けてくだ

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

さあ、来月3月はWORLD BASEBALL CLASSIC（WBC）が始まりますね！ 今回も、大谷選手や山本選手などメジャーの選手も出場が決まっています、前回大会に続き連覇が出来るのか？また、大谷選手の二刀流など、目が離せない所がたくさんですね！