

2026年がスタートしてから早くも3月へ突入。だんだんと春が近づき暖かくなってくる季節になり、活動もしやすくなりますね！
皆さん、ここまでの運動は順調でしょうか！？ 寒くてうごきたくなあ～い！と思っている方も、新たに目標を立て、ここからがんばりましょう。
トレーニングジム・プールと普段あまり利用しない場所での運動は、新たな刺激にもなります、ぜひいろいろな事にチャレンジしてみてくださいね！

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



《《2026年 3月のセール・イベント情報～！！》》

- ・ハイピッチセール(水着、水泳用品等) いたします。
期間は、3日～15日を予定しています！
- ・アカシヤセール (ヨガウエア等) いたします。
期間は、17日～29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！！

イベント ジュニアスイミング パーソナル
3月開催日

- ①20日(金) 15:00-15:45 16:00-16:45
②31日(火) 15:00-15:45 16:00-16:45
申し込みはWEBサイトよりお願いいたします。

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

さてさて、やってまいりました。今回はちょっと変わってアルコールについて。

皆様。お酒との付き合い方をしっかりと守れているでしょうか。一般的に年齢を重ねると、アルコールの代謝能力が低下していきます。また、多量の飲酒を続けていると高血圧などの生活習慣病に繋がったり、肺機能や認知能力の低下すると言われています。そしてうまく付き合っていくには、まずお酒だけではなく、食事と一緒に飲むのが大切！食べながら飲む事で飲みすぎの防止にも繋がります。

食事のバランスにも注意が必要！

野菜類もしっかりととると良いでしょう。

また、退屈を紛らわす一人酒は、ついつい飲みすぎてしまいます。

お酒は家族や友人と楽しく飲むようにしましょう。

週2回以上の休肝日も忘れずに。

お酒を飲む事は決して悪い事ではありませんが、自分自身の健康の為に飲みすぎには注意をし、「適量」や「お酒との付き合い方」を守って、お酒と長く付き合っていきましょう。

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

2026年がスタートして、早くも2ヵ月が経過しました。

皆さん、運動は定期的に行えていますか？ インフルエンザ等の感染も収まってはいません。食事・睡眠・運動と免疫力を低下させない様に気を付けて下さいね！

◎ The 回文 ◎

さあ、さかさに読んでみよ～！！

- ① 私、驚いた。向こう、強風だ。色濃いわ！
- ② 菓子、ひなあられ、ひな菓子か
- ③ クッキー焼く、意気。焼く、一揆！
- ④ 弥生、祝えや

◎駐車の利用に関して！！

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。



まず。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。

1と2の配置違いはあります。

・・・【information】・・・・・・・・・・・・・・・・

◆3月の休館日

2日、9日、16日、23日、30日

◆3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

4月1日（水）※前日までに口座残高のご確認をお願い致します

◆3月の進級テスト

24日（火）～28日（土）

※幼児・ジュニアコースのみ

◆3月のスクール休校日

20日（金・祝）、29日（日）、31日（火）

《やせたあ〜い！筋トレと有酸素運動組合せが効果的》

road to Health

筋力トレーニング（筋トレ）と有酸素運動を組み合わせるのが最も効果的で、特に「筋トレ→有酸素運動」の順で行うと脂肪燃焼効果が高まります。

○筋力トレーニング（筋トレ）

目的:筋肉量を増やし、基礎代謝（何もしなくても消費されるカロリー）を上げる

内容:スクワットや腕立て伏せなど、大きな筋肉を鍛える種目を取り入れる。

※4大筋群（大きな筋肉のグループ）は、主に大胸筋（胸）、広背筋（背中）、

大腿四頭筋（太もも前）、臀筋群・ハムストリングス（お尻・太もも裏）

これらは全身の筋肉の6～7割を占め、基礎代謝アップ、筋肥大、効率的なボディメイクに優先して鍛えるべき部位となります。

○有酸素運動:

目的:脂肪を直接エネルギーとして燃焼させる。

内容:ジョギング、ランニング、水泳、サイクリングなど。

無理なく続けられるものを選ぶ。

○効果を高める:1回20分以上、会話がなんとかできる「ややきつい」と感じる強度（最大心拍数の40～60%）で行うと効果的。

○組み合わせのコツ:

筋トレで成長ホルモンを分泌させ、その後に有酸素運動を行うと、脂肪分解が促進され脂肪燃焼効果がアップするよ。

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸

ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック過去最高のメダル数と多くの感動をありがとう。早朝から心が動く感動の名シーンがたくさん。

毎朝、堪能できるオリンピック観戦ができました。

Mamma mia!