

🎺🎵 おかげさまで14周年！ 🎵🎺

皆様のおかげで14周年を迎えることができました。

心より感謝申し上げます。

これからも20周年、30周年と迎えられるようスタッフ一同初心を忘れずに営業してまいります。

引き続きオアフクラブ若葉台をよろしくお願い致します。

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



- ・さらっとドライ(全商品20パーセントOFF)いたします。
期間は、1日～12日を予定しています！

- ・エスティースポーツセール（ウエアー、水着等）いたします。
期間は、7日～26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

4月開催日

①29日（水）15：00-15：45 16：00-16：45

②30日（木）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！今月の栄養のお話しは、「コラーゲン」についてお話ししたいと
思います！皆様、コラーゲンはしっかりと摂っていますでしょうか。
お肌はいつまでもツルツルピチピチを保ちたいですね！そこで、皆様に
コラーゲンの良さを教えます！まず、コラーゲンが含まれている食べ物は
主に、「肉のスジ、軟骨、魚の皮、豚のこま切れ肉、サケ、手羽先、
ウナギ」などなど、、、意外にも多くの食べ物に含まれていますね。
コラーゲンと聞くと私達は顔などの皮膚を一番に連想しますが、その皮膚
の70%をコラーゲンが占めています！年齢と共に減少していくコラーゲン
ですが、食べ物やサプリメントから摂取するだけではなく、体の中から
新しく生み出すことができます。その為には良質なタンパク質をはじめ、
様々な栄養素が必要となるので、バランスの良い食事が大切ですね！
特にビタミンCは、食べ物から摂ったコラーゲンの体内での生成が欠かせ
ません。コラーゲンの多い食べ物に合わせて、毎食オレンジやレモン、
野菜類など、ビタミンCが豊富な食材と一緒に摂る様にしましょう！
コラーゲンが入っている食材は沢山ありますので、ぜひ、お好みの料理で
摂ってみてください。ハリと弾力を与えてみずみずしく健康的なお肌を
保ち、美容にも磨きをかけ、より良い健康生活を送っていきましょう！！

◎ The 回文 ◎

さあ、さかさに読んでみよ～！！

◎すみれ、あどけないな。「けど、あれミス」

◎奴が新人に渡したわニンジン、4月や

◎手焼くお荷物。新卒が書類間違いがち。参るよ4月、損失も2億やて。

◎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。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。

・・・【information】・・・・・・・・・・・・・・・・

◆4月の休館日

6日、13日、20日、27日

◆4月の諸届締切日

10日（金）※お間違えのないようお願い致します

◆次回の口座振替日

5月1日（金）※前日までに口座残高のご確認をお願い致します

◆4月の進級テスト

22日（水）～25日（土）28日（火）

※幼児・ジュニアコースのみ

◆4月のスクール休校日

29日（水・祝）、30日（木）

☆有酸素運動で健康習慣☆

road to Health➡

有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳、水中ウォーキングなど）は、酸素を使って脂肪を燃焼させ、心肺機能向上、生活習慣病の予防、血流改善、ストレス解消に効果的です。

1. 有酸素運動の主な効果

脂肪燃焼とダイエット:

血中の脂質や脂肪をエネルギーとして消費し、体脂肪を減少させる。

心肺機能の強化:

心臓と肺の働きを高め、持久力を向上させ、全身の酸素運搬能力を向上させる。

生活習慣病の予防:

高血圧、高血糖、脂質異常症を改善し、動脈硬化のリスクを下げる。

疲労回復・健康増進:

全身の血流が促進され、老廃物が排出されることで、疲労が回復しやすくなる。

メンタルヘルス:

気分転換やストレス発散に役立ち、メンタルヘルス不調の予防になる。

骨の強化:

骨密度を高め、骨粗鬆症を予防する

2. 効果的な方法

頻度と時間: 1回20～30分以上、週3回程度が目安。

強度: 「ややきつい」と感じる程度（軽く息が上がる程度）が目安。

タイミング: 脂肪燃焼効率を上げたい場合は、筋トレの後に実施するのがおすすめ。

運動の種類: ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、ダンス、エアロビクス、ステップ、ズンバ、水中ウォーキングなど

※水中ウォーキングは、水の浮力で膝や腰への負担を軽減しながら、水の抵抗で陸上の約2倍のカロリー消費（30分で約200～300kcal）が期待できる効率的な全身有酸素運動です。水の抵抗に逆らって歩くことで、全身の筋肉（特に下半身）が強化が期待できます。また、水圧によりマッサージ効果があり、むくみの解消や全身の血行促進が期待できる。膝や腰痛持ちの方、体力に自信ない方でも安心して運動できる。