

theOahuclub 通信 Hawaiian Breeze

梅雨明けまじかだと思いますが、暑さはこれからが本番となるでしょう。運動時には必ず水分補給を忘れないようにして下さい。熱中症は、最悪の場合命を奪われる危険性もあります。少しずつこまめに水分補給をするクセをつけましょう。また、風通しが悪かったり、汗で湿った衣類を着替なかったりすると、熱が体にこもりやすくなりますので、ご注意ください。運動時に限らず、日常生活においても同様の事が言えます。暑い夏をこまめな水分補給で、安全に過ごせるようくれぐれも自己管理をしっかりとこないましょう。

2026年≪7月のセール情報〜！！！！≫

- エスティースポーツセール(水着・ウエアー等) いたします。
期間は、1日～26日を予定しています！
- アフリカ紅茶セール販売 期間は、1日～21日を予定しています！
1箱 3,240円が⇒過去最大33%OFF 2,160円 販売セールいたします。
小袋試飲実施予定 免疫力UP

☆スイミングスクール4回体験イベント☆

おまたせしました！ オアフクラブ若葉台スイミングスクールにて大好評のスクール4回体験イベントの受付が6月よりスタートいたしました！
ご兄弟やお友達を誘って、オアフクラブスイミングスクールに来てください！
もちろん、ここでしかないお得な入会特典もご用意しております！

開催日程 7月1日(水)～21日(火) 、 8月1日(日)～21日(金)
お電話でも、受付をしております！

ご不明な点は、お気軽にお問合せ下さい。

♡間違い探しコーナー♡

GALAXY CAFE: SPOT THE 7 DIFFERENCES!



(See how many changes you can find between the two cosmic scenes!)

上の左右の絵には、7つの間違いがあるよ！ すぐに見つけられるかな？

§ § § § § § § 栄養のお話し §

さてさて、皆さんもう夏ですよ！そこで！

今回は～「夏バテ予防に心がけたい食事！」～について

夏は暑さの影響による疲れやだるさを訴える方が増える季節です。

対策としては食事できちんと栄養を摂ることが勧められます。

特に食事制限の必要な病気がない限り、エネルギー代謝に必要なビタミンB群とたんぱく質が不足しないよう十分にバランス良く摂ることが大切！！

豚肉、豆類、雑穀は、ビタミンB群が豊富でたんぱく源にもなりますので、夏場には上手に取り入れたい食品ですね！

また、夏バテや疲労の自覚がある方は“食事のサポート”として、食後にビタミン剤を利用していただくのも良いでしょう。ただし、ビタミン剤は食事代わりに服用するというのは間違った使い方ですし、単にたくさんの量をのんでも体内で吸収されずに尿から排出されてしまいます。医薬品には決められた用法や、1日の量がありますので正しく活用しましょう！！

 Mahalo nui loa

7月に入り、夏本番目の前！って感じになってきましたね。 皆さん暑さ対策はどうしていますか？ 日傘やハンディファンは、もう必需品になっていますよね！？

もちろん、これだけでは、暑さには負けてしまうので、しっかりと、食事や睡眠を取って運動もしっかりして、この暑い夏を乗り切りましょう！！

◎ The 回文 ◎

ジメジメの梅雨時期になります。雨にも負けずいってみよー！

- ・ダメ！ 頭痛い！ また雨だ…
・サケ、アユ釣る 梅雨明けさ！
・虹2つが、雨あがった富士に！
- という3本です。逆から読んでね！

◎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。

◆◆◆◆◆スクールからのお知らせ◆◆◆◆◆

スイミングスクール振替のお知らせ。

スクールをお休みされた場合は、週1登録の場合は、月に2回。週2登録の場合は、月に4回までとなっています。お振替期間は、お休みをした月を含めた、3ヶ月以内となっています。（例：5月にお休みをした場合は、5月から7月の期間）お振替が可能な箇所は…。

- ・通常練習 ⇒ 通常練習 ○
- ・通常練習 ⇒ 進級テスト ×
- ・進級テスト ⇒ 通常練習 ○
- ・進級テスト ⇒ 進級テスト ○

お振替は、受講希望日の前日までにお願い致します。当日のお振替は、受付が出来ませんのでご注意下さい。

また、休会中や大会後のお振替も出来ません。

お振替の受付は、クラブ窓口、お電話での受付、QRコードからの受付が可能です。

※ご入会時、Webからご入会された方は、ご自身のアカウントよりお振替のお申込みが可能です。



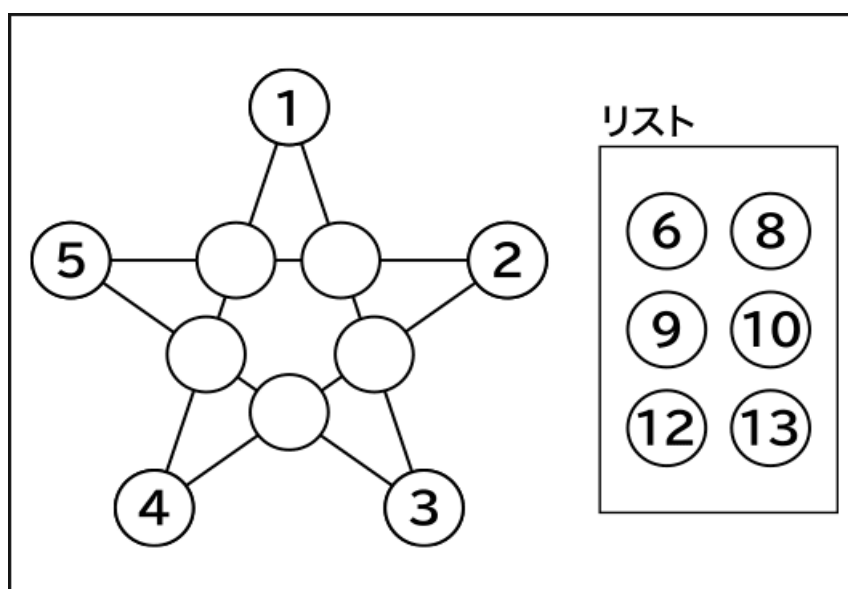
ひとりごと

7月20日（月）は“海の日”という祝日です。1996年から施行されている比較的新しい祝日です。

この海の日には海を行きかう船舶の安全航行を祈念することと、海からの恩恵（海産物やエネルギーなど）に感謝をする日という意味があるのです。今日も、わかめのお味噌汁を飲んだし鰹節のおにぎりを食べ、毎日、海の恩恵を得ていますね。海に感謝！です。

∞∞∞∞ POP QUIZ ! ∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

直線でつながった4つの数字の合計がすべて「24」になるように、リストの数字を空欄に入れてください。リストにひとつ余る数字がありますが、それは何でしょう？



・・・【information】・・・・・・・・・・・・・・・・

◆7月の休館日

6日、13日、20日、27日

◆7月の諸届締切日

10日（金）※お間違えのないようにお願い致します

◆次回の口座振替日

8月3日（月）※前日までに口座残高のご確認をお願い致します

◆7月の進級テスト

22日（水）～25日（土）・28（火）

※幼児・ジュニアコースのみ

◆7月のスクール休校日

29日（水）～31日（金）

road to Health➡

フロントにてご紹介させていただいている「燃やしま専科」についてご案内いたします
『燃やしま専科』は、クエン酸やコラーゲン等が配合されていますので
潤いやビタミンも一緒に補うことに効果的です。

燃やしま専科って 酸っぱくて **疲労回復**に 効果的！

と思っている方が多いと思いますが…

実は、**コラーゲンやヒアルロン酸**も豊富に含まれているので 女性にも嬉しい☆☆

さらに、しじみの成分と同じ **オルニチン**という成分も含まれているので

二日酔い対策にもおすすめです！

コラーゲンは、肌のうるおい保持や弾力をサポートし、関節の動きをなめらかにしたり
骨や筋肉の健康維持を助ける効果が期待されています。

ヒアルロン酸は、高い保水力を持つ体内の保湿成分です。摂取することにより、全身の
肌の潤いや弾力を内側からサポートします。

オルニチン（オルニチン酸）」は、肝臓の解毒作用をサポートし、疲労回復や肝機能の
改善に優れた効果を発揮する特別なアミノ酸です。

「肝機能の改善」「疲労回復」「アルコール性疲労の軽減」「睡眠の質の向上」

といった効果が期待できます。

最も実感しやすい効果としては、驚くほどの「翌日の軽さ（疲労回復）」

バテにくくなるなり運動中にエネルギーが効率よく作られるため、スタジオレッスン
やトレーニングの後半でもスタミナが保ちやすくなります。

また、激しい運動をした翌朝、いつもより体が軽い・筋肉痛やだるさが残りにくい
という効果が期待できます。

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

「最高の景色を2026！日本一丸となって世界へ挑め！」
がんばれ！ワールドカップ日本代表選手団