

# ◎2019年5月 スタジオメニュー スケジュール

月	火	水	木	金
	10:30~11:30 ヨガ	13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 リフレッシュヨガ	10:30~11:30 サーキットエアロ

※急遽、プログラムが変更になる場合があります。ご了承下さい。

●介護予防教室  
月・火・木・金/15時~16時  
スタジオ内使用します。  
ご協力お願い致します。

## お知らせ

### ●営業時間

5月23日(木)休館/終日  
5月24日(金)休館/13時~16時30分

### ●GWの営業時間

4月27日(土)~29日(月)/8時~13時  
4月30日(火)/9時~20時  
5月1日(水)/8時~13時  
5月2日(木)/9時~20時  
5月3日(金)~5月6日(月)/8時~13時

## 豆知識

### 呼吸のしすぎに要注意!

生まれてから死ぬまで行い続けている運動はズバリ『呼吸』です。とても重要であり、トレーニングメニューに入っている方も多いと思います。しかし、呼吸のしすぎも要注意!!呼吸のしすぎで体内の細胞に酸素をうまく送れない状態になる可能性があります。まずはご自身の現在の呼吸状態をチェックしてみましょう。

### チェック方法

- ①椅子に姿勢を正して楽に座り、呼吸が落ち着いていることを確認する。
- ②鼻から少し息を吸い、少し吐き出します。
- ③素早く鼻をつまみ、息を止めます。
- ④息を吸いたくなるまでの時間を計測します。

※**注意点**:息を吸いたくなるまでの時間であり、息止めに我慢出来る時間ではありません!  
NG)・計測中、首やお腹の辺りに力が入る。  
・計測中、「息が苦しい」と感じる  
・計測後、思わず息を吸ってしまう。

### 【結果】

10秒未満:呼吸に大いに問題あり!改善必須!!  
20秒未満:△です。ぜひ毎日呼吸エクササイズを。  
30秒未満:良い状態。まだ伸び代あり。  
40秒以上:理想的な呼吸が来ています!

### 改善エクササイズ

簡単に出来るものとして、『呼吸断食』!!つまり息を止めることです。チェック結果が悪かった方は普段から呼吸数が多くなり酸欠状態になっているため、無意識のうちに息を吸おうと頑張ってしまう。これがかえって血中の状態を悪化させ、酸欠を引き起こすことになります。呼吸量を減らすことで改善が期待できます!!

**1日3回、目標60秒**を目指して息止めを行ってみてください。

※**血圧が高い方、心臓に問題のある方は無理のない範囲で行いましょう。**



## スタッフ紹介

4月から新しいスタッフが入ってきました!



いでの あやり

**出野 彩**

出身:京都府亀岡市

競技歴:ソフトテニス

趣味:御朱印巡り

### <メッセージ>

4月から入職しましたNew Faceです!  
皆さんの笑顔がたくさん見れるように、私も笑顔で頑張ります!  
よろしくお願いします!



ご存知の方も多いと思いますが、昨年6月から頑張ってくれています!

たかみや ゆうせい

**高宮 悠聖**

趣味:筋トレ

ダイエット:120kg→65kg

いつも食べている物:  
鶏肉、ブロッコリー

### <メッセージ>

楽しくトレーニングを行い、身体を変える!  
身体を変えて人生も楽しく!  
これからもがんばっていきましょう。  
よろしくお願いします。



メディカルフィットネス **EMS**

住所:大阪府豊中市岡町北1-2-4

Tel:06-6841-5720

E-mail:medfit-ms@minamitani-c.or.jp

http://www.minamitani-ms.jp/

### 【営業時間】

平日/9時~20時

土日祝/8時~13時

### 【定休日】

第4木曜日、年末年始