



8月スタジオプログラム

プログラム時間
 20分
 30分
 40分
 有酸素運動40
 有酸素運動30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	1.2.4週目 5/12/26日	3週目 19日	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> ○月曜プログラムを不定期で再開します。ぜひご参加下さい。 ○土曜午前プログラムを隔週で休講させていただきます。 大変ご迷惑お掛けします。 どちらも、開講日程をご確認頂きます様、よろしくお願ひします。 </div>			1・3週目 3/17日	2.4.5週目 10/24/31日		
9:00								ストレッチ 9:50~10:10	
9:30						休講			
10:00									
10:30	ボール 10:00~10:30	Pコンディショニング 10:00~10:30	ボール 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30		P.Co 10:25~10:55	Pコンディショニング 10:15~10:45	
11:30	休講		ストレッチ 10:40~11:00	ストレッチ 10:40~11:00	ストレッチ 10:40~11:00		ボール 11:00~11:30	バレエ 11:10~11:50	アクティブ/プレスト 11:00~11:40
12:00									
12:30		ストレッチ 12:00~12:30	ボール 12:00~12:30	Pコンディショニング 12:00~12:20			※11:00~ 4.18日 アクティブ 11.25日 プレスト		ストレッチ 12:00~12:30
13:00									※予約制です↓
13:30							サーキット 12:40~13:10		サーキット 13:30~14:00
13:30	P.Co 13:00~13:30						Pコンディショニング 13:00~13:30		
14:30	↓P.Co (Pコンディショニング)						ストレッチ 13:45~14:15		
15:00		ストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00	ボール 13:30~14:00				Pコンディショニング 14:15~14:45	
15:30					ストレッチ 13:40~14:00			↑(セルフ)	
15:30		タオルストレッチ 14:30~15:00			Pコンディショニング 14:30~15:00			Pコンディショニング 15:30~16:00	

~夏の快眠法 カギは「湿度」&「脳を冷やす」~

夏は日照時間が長く、寝つきや眠りの持続が難しい事に加え、高温・多湿な寝室環境となるので1年で最も睡眠時間が短い季節。睡眠不足は糖尿病・高血圧・心筋梗塞など生活習慣病のリスクが上がり身体に大きな影響を与える。

☆温度よりも湿度を下げる

同じ28℃でも湿度が高いほど体感温度が上がり体温が高くなる。本来、発汗などで汗が蒸発して放熱するが、空気中の水分が多いと湿気で蒸発ができないため、身体に熱がこもり寝つきにくくなる。

エアコンの除湿や除湿器を使い寝室の湿度を下げる事が重要。

乾燥でのどが痛い・・・は間違い！

夏は湿度が高いので乾燥ではなく、口を開けて寝ているか、脱水症状の可能性もある。



☆脳を冷やす

「脳の温度を下げて脳を休める事は質の高い睡眠につながる」
 鼻は脳の冷却装置→鼻から吸った空気を通る『鼻腔』は脳に近い
 ため脳の温度を下げる為に鼻呼吸が大事。
 「脳は常に冷却が必要。脳の温度が高いままだと脳が休まらず回復できない。倦怠感・夏バテ・免疫力の低下につながってしまう。」



氷まくらは× 脳のクールダウンにはならない
 首の血管が冷やされて全身が冷えてしまう

体操休講日、ご確認下さい。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

快適な環境作りの為、
 スタジオマナーを守りましょう