



# 11月スタジオプログラム

プログラム時間

<span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> 20分	<span style="background-color: orange; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> 有酸素運動40
<span style="background-color: pink; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> 30分	<span style="background-color: red; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> 有酸素運動30
<span style="background-color: lightblue; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> 40分	

	月曜日		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		日曜日
	1.3週目 4/18日	2.4週目 11/25日					1.3週目 2/16日	2.5週目 9/30日	
9:00							<b>休講</b>	ストレッチ 9:50~10:10	
9:30									
10:00									
10:30	P.Co 10:00~10:30	Pコンディショニング 10:00~10:30	ボール 12:00~12:20	ストレッチ 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30				P.Co 10:25~10:55
11:30	※P.Co (Pコンディショニング)	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	バランスボード 11:00~11:30			↓NEW!!	パレエ 11:10~11:50
12:00	<b>休講</b>								
12:30		ボール 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			ストレッチ 12:00~12:20		ストレッチ 12:00~12:30
13:00									
13:30	ストレッチ 13:00~13:30		サーキット(初級) 12:40~13:10			Pコンディショニング 13:00~13:30	カーディオキック(上級) 12:50~13:30		※予約制です ↓ サーキット(上級) 13:30~14:00
14:30		Pコンディショニング 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00	ボール 13:30~14:00			ストレッチ 13:45~14:15		Pコンディショニング 14:15~14:45
15:00						ストレッチ 13:40~14:00			
15:30		ストレッチ 14:30~15:00			Pコンディショニング 14:30~15:00				↑(セルフ)

## 寒くなる前に「冷え」対策を。【冷えのぼせ】に注意！！

まずは下の当てはまる所にチェックを入れよう  
 上半身に冷えを感じないが、下半身は冷えている  
 手足は冷たいが、頭はボーとする  
 暖房が効いた部屋に入ると胸より上が熱くなり汗が出る  
 手の平や足の裏に汗をかく  
 →チェックの数が多いと「冷えのぼせ」という症状かも・・・  
 「冷えのぼせ」とは冷え性が悪化した状態で、手足は冷えているのに上半身や顔は熱くなってしまう状態をさす



「冷えのぼせ」は更年期症状にも似ているが別のもので年令・性別問わずに起きる症状。寒暖差や運動不足、ストレスなどの原因で起こり、特に身体慣れていない季節の変わり目に起こりやすい。まだ上記の自覚症状がなかったり軽い冷え症状程度の方も早めの冷え対策をして冷えのぼせなどに悪化しない様につけよう。

メカニズムを大きく3つに分けると  
 ①血行不良→②水分代謝異常→③自律神経の乱れ  
 始まりは身体の冷え。室内外の温度差などで体温調整が上手く出来ず、持続的な寒冷ストレスにより血管収縮が起き①の状態となる。そして、血行不良が長く続くとリンパや血液の流れが滞りむくみが生じる状態が②。  
 血行不良→むくみによりますます身体が冷やされ、本能的に脳だけは冷やさないように身体が末端の体温を下げようとするので頭部と末端部の温度差が激しくなりバランスが崩れて③の状態となる。

### 【セルフケア】

- 衣類で体温調節(風通しの良い服・着脱しやすい服)
- 熱感には冷たいタオルなどで頭や顔、首筋を冷やす
- 日常的に適度な運動や筋トレをする ○ストレスを減らす

☐ 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

快適な環境作りの為、  
スタジオマナーを守りましょう