



十分な熱中症対策を！夏を乗り切ろう！

今年は5月下旬から猛暑日を記録し、昨年に引き続き、厳しい暑さになる事が予想されます。これからの暑い季節に注意しなければいけないのが**熱中症**！

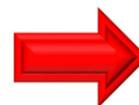
熱中症対策を十分に行い、夏を乗り切りましょう！
このような症状が出てきたときには？



めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

汗をふいてもふいても出てくる



- ①まずは涼しい場所に避難
- ②衣服をゆるめ体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する



どうすれば熱中症を防ぐことができるか？

①朝食を必ずとるようにしましょう。

朝ご飯をしっかり食べる事は、塩分摂取にもつながります。そうめんなど冷たい物ばかりではなく、栄養もしっかり摂ることを心掛けましょう。

②睡眠環境を整え、睡眠をしっかりとる。

夏は寝苦しい季節ですが、エアコンをつけ快適な睡眠環境を作り、睡眠不足にならないようにしましょう。



環境省熱中症予防声掛けプロジェクトより引用
石塚和智

リハビリ講話

日時：7月25日(木) 15時～
場所：K-FIT. 第3スタジオ
講師：慶友病院 リハビリ科
理学療法士・シューフィッター
宇津野 勝氏
内容：足部とシューズ
インソール機能について

DK-FIT.体験会

日時：7月5日(金)
10:00～12:00
参加費：1,500円 昼食代含む
講師：ARTMaN 井上 貴美枝先生
内容：「夏のテーブルセンター」

線と線の間隙を開けて描くことで風通しの良い涼し気な表現になります。夏のオリジナルテーブルセンターを制作してみませんか。



グループレッスン予定表 2019年7月

日	月	火	水	木	金	土								
【営業時間】	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6								
9:00~19:00	ストレッチ ポール アクティブ 10:45 (40分) 金山	やさしい ピラティス 14:15 (40分) 清田	スクエア ステップ 10:45 (30分) 大森	サーキット トレーニング 14:15 (40分) 石塚	ダンベル ストレッチ 10:30 (30分) 安斎	肩体操 14:00 (30分) 末留	リンパ° コンディ ショニング° 10:45 (40分) 金山	バランス ボール 14:15 (30分) 清田	美脚尻 エクササイズ° 10:45 (30分) 末留	楽々 エアロ 14:15 (30分) 金山	骨盤 エクサ サイズ 10:45 (30分) 伊藤	チャレンジ エアロ 14:15 (30分) 安斎		
【定休日】 日曜・祝日・祭日														
7/7	7/8	7/9 新レッスン!!	7/10	7/11	7/12	7/13								
休	肩体操 10:45 (30分) 末留	ストレッチ 14:15 (30分) 伊藤	チャレンジ エアロ 10:45 (30分) 安斎	ZUMBA GOLD 14:15 (40分) 金山	ミニ ボール 10:30 (30分) 末留	ゆうこと 解消♪ 14:00 (30分) 大森	ピラ ティス 10:45 (40分) 清田	シェイプ° エアロ 14:15 (30分) 伊藤	体力 測定 15:00 金山	レビュー (腰痛) 9:30 伊藤	ゆうこと 解消♪ 10:45 (30分) 大森	美脚尻 エクサ サイズ° 14:15 (30分) 末留	バランスボール 10:45 (30分) 清田	
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20								
休	休 海の日	サーキット トレーニング 10:45 (40分) 石塚	スクエア ステップ 14:15 (30分) 大森	レビュー (頸椎) 15:00 末留	ウェーブ ストレッチ 10:30 (30分) 安斎	リンパ° コンディ ショニング° 14:00 (40分) 金山	肩体操 10:45 (30分) 末留	フット コンディ ショニング° 14:15 (40分) 金山	ストレッチ 10:45 (30分) 伊藤	チャレンジ エアロ 14:15 (30分) 安斎	体力 測定 9:30 末留	楽々 エアロ 10:45 (30分) 金山	スクエア ステップ° 14:15 (30分) 大森	
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25 注目!!	7/26	7/27								
休	チャレンジ エアロ 10:45 (30分) 安斎	ストレッチ ポール アクティブ 14:15 (40分) 金山	レビュー (股関節) 9:30 金山	ミニ ボール 14:00 (30分) 末留	ダンベル ストレッチ 14:35 (30分) 安斎	スクエア ステップ 10:30 (30分) 大森	ストレッチ 14:00 (30分) 伊藤	やさしい ピラティス 10:45 (40分) 清田	肩体操 14:15 (30分) 末留	リハビリ 講話 15:00 (40分) 宇津野	体力 測定 9:30 伊藤	サーキット トレーニング 14:15 (40分) 石塚	シェイプ エアロ 10:45 (30分) 伊藤	体力測定 14:30 石塚
7/28	7/29	7/30	7/31	<p>グループレッスンでは、各レッスン毎に定員を定めております。定員を超えた場合は、実施時間や終了時間が変動する事があります。詳細については担当スタッフまでお聞き下さい。参加ご希望の方は、開始時間5分前までに受付を済ませて下さい(チャレンジエアロとサーキットトレーニングは15分前)。 また、体力測定とレビューレッスンは定員4名、先着順(予約制)とさせていただきます。</p>										
休	ZUMBA GOLD 10:45 (40分) 金山	ピラティス 14:15 (40分) 清田	サーキット トレーニング 10:45 (40分) 石塚				ウェーブ ストレッチ 14:15 (30分) 安斎	ストレッチ ポール リラックス 10:30 (30分) 金山	骨盤 エクササイズ° 14:00 (30分) 伊藤					

下記QRでレッスンをチェック

