

健康運動指導士がアドバイス!! 運動と食事の関係



〈運動と食事の関係〉

疑問 運動はいつ行えば良いの? 答え **運動はいつ行っても問題ありません!**

朝と夕方では、それぞれ違った良い効果はあるものの、大きな差はないと言われています。一方、「食事の前か後か」どちらのタイミングで食事をとるかによって、メリット・デメリットがあります。

運動の目的によって、食前と食後のどちらが良いかが異なります。

〈脂肪燃焼が目的の場合〉

「食前」に運動をするのがおすすめです。ただし、低血糖症状のリスクがあるため、完全な空腹よりも、軽食などで糖質を摂取してから運動をしましょう。また、運動後には、タンパク質やビタミンCを摂取するよう心がけてください。

	メリット	デメリット
食前に運動をする	<ul style="list-style-type: none"> 脂肪がエネルギーとして使われやすい。 運動後の食事から摂取した栄養が疲労している筋肉へ送られるため、栄養が余らず脂肪になりにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> 貧血症状や、めまいのリスクが高い。 集中力が続かない。
食後に運動をする	<ul style="list-style-type: none"> 集中力が持続した状態で運動ができる。 低血糖症状のリスクが少ない。 筋肉の分解が少なくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> 食後すぐの運動は消化不良を招く恐れがある。(→食後1~2時間は空ける) 脂肪燃焼までに時間がかかる。

〈筋肉をつけることが目的の場合〉

「食後(1~2時間後)」に運動をするのがおすすめです。筋肉をつけるためには、運動の質が大切です。十分な栄養が体内にあることで運動の効果を発揮することができます。

※レッスン休講・講師代行の場合がありますので、予めご了承ください。

2021年4月~6月 | レッスンスケジュール

〈定員〉全レッスン【6名様】まで

	プール		スタジオ・他
月曜日	アイチ&コンディショニング 細川 愛子 16:15~16:45	アクアビクス 細川 愛子 17:00~17:30	
火曜日	NEW スカーリング特別クラス (スイスイ進む手の使い方を解説!) 1週/リオ五輪銅メダリスト 中村 麻衣 11:15~11:45	アクアビクス 森 万佐子 12:00~12:30	HATAヨガ Fumi 13:00~14:00
水曜日	SUPヨガ(内) yumiko niwa 12:00~13:00	アクアウォーキングヨガ Fumi 16:30~17:30	パーソナルヨガ Fumi 13:30~14:30 / 15:00~16:00
木曜日	アイチ&コンディショニング 細川 愛子 10:00~10:30	NEW 大人のためのスイミングクラス 藤村 耕治 11:30~12:30 <small>特別有料クラス</small>	SUPヨガ(内) 北野 えり 15:30~16:30
		Go With the Flow ~inside Yoga style~ Masumi 15:00~16:00	
金曜日	アクアウォーキングヨガ Fumi 10:00~11:00	NEW 大人のためのスイミングクラス 藤村 耕治 11:00~12:00 <small>特別有料クラス</small>	
	アクアビクス 細川 愛子 14:00~14:30	陰ヨガSUPメディテーション 4週/yumiko niwa 19:30~20:30	
土曜日	アクアミット 細川 愛子 10:00~10:30	NEW ARTISTIC SWIMMING リオ五輪銅メダリスト 中村 麻衣 13:30~14:30 <small>特別有料クラス</small>	朝ヨガ 1・3・5週/Masumi 8:00~9:00
	SUPヨガ(内) yumiko niwa 11:00~12:00	アクアビクス 森 万佐子 15:00~15:30	インサイドフローヨガ 4週/Masumi 15:00~16:00
	アクアスノードル 森 万佐子 15:45~16:15		
日曜日	SUPヨガ(内) yumiko niwa 11:00~12:00		



レンタル各種	健康増進メンバー	宿泊ゲスト	日帰りゲスト
ウェア上下セット+シューズ	300円(330円)	500円(550円)	750円(825円)
シューズ	無料	300円(330円)	500円(550円)
ウェア上下セット		300円(330円)	
スイムウェア		500円(550円)	
スイムキャップ・ビート板・ブルブイ・アームヘルパー		無料	
浮輪 / 浮輪(小) / 浮輪(大)		500円(550円) / 700円(770円) / 1,000円(1,100円)	

◆当館のコロナ対策については、館内掲示・公式HPなどご確認ください。◆「スタジオレッスン」は、マスク着用で行います。
◆レンタルのヨガマットは、使用ごとに消毒を実施いたします。◆講師は、マスクやフェイスシールドを着用いたします。また、場合によって、マイクを使用し、飛沫対策を行います。

宿泊者の方に限り、ヨガご利用の際の「ウェアレンタル」が無料です。

プールレッスン〈場所〉1階 オーシャンズスパ

レッスンプログラム名	時間	プログラム強度	目的・効果	内容
NEW スカーリング特別クラス (スイスイ進む手の使い方を解説!)	30分	初級	水をとらえる	リオ五輪の銅メダリストによる水泳の特別レッスンです。手で水をとらえる「推水力」を得ることで、泳ぐ際のスピードアップや水中で自由に動けるようになることを目指します。
アクアスノードル	30分	初級	調整系	アクアスノードルを使い、ストレッチや筋コンディショニング(筋肉を整える)を行います。スノードルに身をゆだね、非日常的な空間でリラクセスを体感できます。
アイチ&コンディショニング	30分	初級	調整系	四肢と体幹をバランス良く使い、ゆっくり流れるような動きで行う日本生まれのプログラム。深い呼吸と共にすることで、心身の緊張を解き安定に導きます。
アクアミット	30分	初級	シェイプアップ & 健康維持	アクアミットを着用し、水の抵抗を生かした全身運動です。膝や腰に負担が少なく、二の腕やウエスト、全身のシェイプアップに効果的です。
アクアビクス	30分	中級	シェイプアップ & 健康維持	水中で行うエアロビクス運動で膝や腰に負担が少なく、愉しく効果的にシェイプアップを目指すクラスです。
アクアウォーキングヨガ	60分	中級	ダイエット	身体の硬い方や運動が苦手な方におすすめです。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1,500円(1,650円) [健康増進メンバー] 1,000円(1,100円)

スタジオヨガ〈場所〉1階 スタジオ

レッスンプログラム名	時間	プログラム強度	目的・効果	内容
HATAヨガ	60分	初級	身体の歪み解消 & 姿勢改善	ヨガの基本をじっくりと学びたい方に向けたプログラムです。
朝ヨガ	60分	初級	リラックス	朝の新鮮な空気を吸って優しいストレッチとゆったりとしたヨガを行います。
Go With the Flow ~inside Yoga style~	60分	中級	ダイエット	流れるようにさまざまなポーズを、動きを止めずにとっていくヨガです。
インサイドフローヨガ	60分	上級	ダイエット	音楽のビートやリズムに合わせて、呼吸を同調させながら動きを繰り返すヨガです。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1,500円(1,650円) [健康増進メンバー] 1,000円(1,100円)

SUPヨガ〈場所〉1階 オーシャンズスパ

レッスンプログラム名	プログラム強度	目的・効果	内容
陰ヨガSUPメディテーション	初級	リラックス	静寂の中のSUPボードの上で、波に揺られながら、筋肉の緊張を緩め、心と身体をほぐしていきます。
SUPヨガ	中級	リラックス&ダイエット	SUPボードの上で行うヨガのクラスで心身調整を目指します。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 2,700円(2,970円) [健康増進メンバー] 2,200円(2,420円)

REN パーソナルヨガ〈場所〉1階 スタジオ

要予約 REN パーソナルヨガ 個々のレベル、体型、ニーズにあったオーダーメイドのプログラムです。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1名/6,000円(6,600円) 2~4名/4,500円(4,950円) 5~7名/2,500円(2,750円)
[健康増進メンバー] 1名/5,500円(6,050円) 2~4名/4,000円(4,400円) 5~7名/2,000円(2,200円)

※()内は税込金額です。サービス料はいただいておりません。なお、レッスンへのご参加には、別途入館料が必要です。※レッスン以外の時間は、当該施設をご利用いただけません(SUPヨガは除く)。※プールレッスン・SUPヨガの開催時には、屋内外のプールをご利用いただけません場合があります。