

10月1日、ご利用くださる皆様のおかげでタラソピアは6周年を迎えます!! ... 6周年って、中途半端...。いやいや!! 3や5や10の倍数だけが節目だと誰が決めたんです!?(ちゃんとした意味はありそうですが...)
6だろうが7だろうが、常に気持ち新たにお客さまをお迎えします!ご来館をお待ちしております。

リラク シー SEA

THALASSOPIA

Relax-Sea
vol.21
2004 Oct.

THALASSOPIA Club 個人会員様へお知らせ

実は、まことに勝手ながら、今回をもちまして滑川市外の個人会員様へのリラクSEA発送を廃止させていただくことになりました。

なお、印刷したものをタラソピア1フロビーに用意いたします。どうぞ自由にお持ちください。また、滑川市内にお住まいの方へは引き続き、滑川市広報と共にお届けいたします。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

本紙『リラクSEA』は今後、Web用(PDF形式)にリニューアルし、タラソピアのホームページで公開いたします。

お得な情報を随時更新!
クーポン券などのサービスをご利用いただけます!
ご希望の方はメールマガジンの配信も!

メールマガジン登録は、<http://www.thalassopia.com>よりメルマガ登録画面を開き、必要事項を入力の上、送信してください。

これまで『リラクSEA』の郵送を希望していなかった個人会員様はもちろん、個人会員に入会登録していない方でも、メールマガジンの登録ができます。

冬に太りっぱなしになるのはイヤ!!

『秋やせ』水中ウォーキング

やせた筋肉
・低い代謝率

体脂肪が
減りにくい

水中ウォーキング
(無理のない運動)
疲れがたまず、せっかく
ついた筋力が元に戻らな
いくらいの間隔で。
大体、週に2回くらい。

筋肉が太くなる

代謝率がアップ

体脂肪が減り
やすくなる

太りにくい体に

前歩き 1・基本

背筋は伸ばす



足首や膝の関節をゆるめる

前歩き 2

腕は大きく振る

ハードルを
またぐように
太ももを上げる



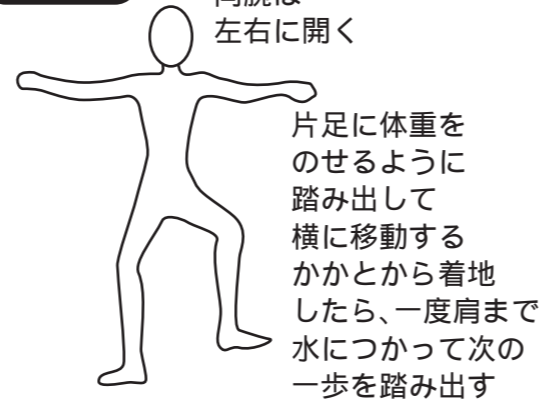
足の裏で水を踏むようにしてかかとから着地

軸足の膝をゆるめる

【重心】かかと 小指側 親指側 親指でプールの底を蹴る かかとから着地

横歩き 1

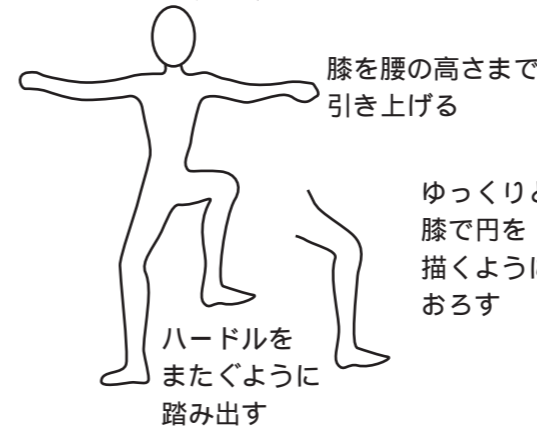
両腕は左右に開く



膝とつま先はいつも同じ向きに

横歩き 2

腰や膝に無理がかからないようにゆっくりと



ゆっくりと膝で円を描くようにおろす

ハードルをまたぐように踏み出す

運動を始めても、しばらくは体重や体脂肪率が大きく減ったりしません。まず、重い筋肉が付きはじめるので、それが体重にも反映されます。また、まだまだ代謝率も低いので、一生懸命運動した割に体脂肪率もあんまり減りません。体重や体脂肪率だけ測れるタイプの計測器に乗って、ここであきらめてしまうより、筋肉率も測れるものでどのくらい筋肉が付いたかをチェック！ やる気が出てきます!! この時期は食事もお気を付けましょう。絶食は厳禁!! 運動するんですから燃料が必要です。でも運動後の食欲に負けて暴食したら意味無し! 高タンパク・低脂肪(糖質)の食事を取りながら、タンパク質が良い筋肉になっていくのを想像...。想像通りに筋肉が付いた頃には、ちょっとくらいなら食べ過ぎちゃっても平気な体に...

心臓疾患や高血圧など循環器系の疾病、腰痛や関節痛、その他の理由により医師から運動の量や仕方について注意や指事を受けておられる方は、必ず医師の指事に従って運動してください。

<http://www.thalassopia.com>

もうご覧になりましたか？ タラソピアのホームページがリニューアルしました！
ご予約・メニューや料金のお問い合わせなどにも便利！
本紙『リラク SEA』もご覧頂けます。ご活用ください。

タラソピアン FILE

No.19 滑川市 松野豊助さん

今回はタラソピアができた時から、ダイナミックゾーンをご利用いただいている松野さんをご紹介します。

松野さんは籐の敷物を製造するお仕事を50年も続けておいでで、70歳を過ぎられた今でも現役。毎日お仕事され、日曜日にはタラソピアにご来館くださいます。穏やかな笑顔で、物腰のやわらかな方です。

普段から背筋をまっすぐ保つよう気をつけていらっしゃたのに、4、5年くらい前から腰が痛くなり、去年は同級会で会ったお友達や、近所の方、息子さんから「腰が曲がりはじめたんじゃないの?」と言われたそうです。そうしておられた春の頃、近所の床屋さんで聞かれたのがこんなお話。『ある売薬さんが hidro マッサージ(深層水ジェットバス)というのを受けたら、その後タビに出ても腰が痛くなかったそうさ』...うれしいお話。

その後、銭湯でも同様の話題を耳にされたのがきっかけで、ダイナミックゾーンの利用に合わせて hidro マッサージも試してみられることに...。そして、これがお気に入りになったんですね!

お盆くらいに hidro マッサージとリラクシングマシンを受けられた後は、ご自身で『曲がっていた腰が伸びたようだ』と感じられるだけでなく、周りの方からも『腰が曲がっている』と言われなくなったそうです。

また、ダイナミックゾーン・歩行浴の部分で、『ゆっくりめに10回歩く』ということをしてこられ、筋力をつけられた成果でしょうか、「以前はね、外出すると5分歩く間にも何度か立ち止まって腰を伸ばさなければ辛かったのに、今は楽に歩けるんですよ。自信につながりました。」と、笑顔でおっしゃってくださいました!

更に、「ご近所の方々にいろいろ教えていただいたので、今度は自分がやってみて体に良かったことをお伝えできたらいいですね。」とも。どうぞこれからもずっとずっとお元気で、お仕事がんばってください!

ヒーリングゾーンのメニューは女性だけが受けるものと思いませんか?

男性もぜひ、ご利用ください!

ミネラル豊富な深層水、海藻、海泥などを使ったメニューでお仕事の疲れをとり、リフレッシュするためにお役立てください。

各メニューやコースについてはスタッフまでお気軽にお問い合わせくださいませ。

(ただし医療機関ではありませんので、疾病やけが、体質などにより健康状態に不安のある方は、あらかじめ専門の医師へご相談されることをおすすめします)

男性にもおすすめです!
ヒーリングゾーン
定期的に疲労対策

深層水を使おう!

滑川漁港のすぐ側にある深層水分水施設では貴重な深層水をお手軽にお買い求めいただけます。深層水をもっとみじかに。生活に活用してみませんか?

現在は塩分濃度3.4%の原水のみ分水しておりますが、平成17年1月より、塩分濃度や成分の異なる6種類の深層水も分水を開始します。

原水

脱塩水...含有成分はほとんど除去。清浄性の高い脱塩深層水。

濃縮水...深層水の成分が濃縮。

高濃縮水...深層水の成分がとっても濃い水。(塩分濃度15%)

ミネラル脱塩水...カルシウム、マグネシウム、カリウムなどの深層水成分が濃縮された脱塩深層水。

塩水...塩化ナトリウムだけを成分とし、塩分濃度が高い。

外気無接触水...外気に触れていない深層水で、製薬・化粧品などの分野で研究・開発に使用。

この内 と はここ滑川の分水施設でしか手に入らないんですよ! さあ、どんな風に使いましょー!
で『ホームぷかぷか』も夢じゃない!?

【お問い合わせ】 E-mail: info@thalassopia.com
Tel:076-476-9303

