

A-1 会員様に送る、もっとA-1を楽しんでもらうための案内マガジンがスタート!

Atletico



presents

アトレチコ

vol.01

「Atletico: 運動競技の～、活発で元気な～」

創刊号



Find your challenge.

今年もよろしく
お願いいたします

2016年下半期総集編



親子で楽しむ、**アクションワールド** 番外編

子供を伸ばす遊びかた!

幼児期に一生モノの運動能力を手に入れる!

「子どもの可能性をできる限り広げてやりたい」と思う親心。一方で、「良かれと思ってやらせているけれど、本当にこれでいいのだろうか」と、子育ての悩みは尽きません。こと子どもの体性神経に関しては、遺伝とはほぼ無関係。運動能力の基礎は3〜8歳頃までに作られて、12歳ごろまで成長すると言われています。この時期の過ごし方が、一生の運動能力のほとんどを決めるといっても過言ではありません。逆にいえば、このころにたくさん体を動かし運動すれば、一生モノの運動能力が手に入るわけです。

今回は、親子で楽しみながら運動能力の向上にも役立つ、一石二鳥の遊び方をご紹介します。

今回、取材協力していただいた2人

A-1長泉店マネージャー。アクションワールド指導歴7年。Jリーグや野球選手など、トップアスリートの指導を歴任。豊富なプロ育成実績をもつ。

田代貴一さん

アクションワールド歴2年半。抜群の身体能力を誇る、6歳のスーパーKID。

赤崎絆琉(あかさき はる)くん

バランス力UP!

「足竹馬」

お父さんの足の甲に子どもがのって移動します。

1

お父さんが前に動くと、子どもは自然と後ろ向きの動きをすることに。後ろ向きの動きでバランス感覚が身につきます。



どんだん歩くよ〜

これ楽しいね!

2

少し慣れてきたら前後左右斜め、と自由に動きます。複雑な重心移動を要求され、股関節や肩甲骨がよく動かされます。



子どもの体重はかなりの負荷です。父親もツライヨ〜。

3

少しずつ開脚してみたり…。不安定な体勢に耐えるために手で踏んばって体を支えようとします。体を支える「支持力」は、鉄棒や跳び箱でも必須です。



瞬発力UP!

「変形スタートダッシュ」

正座をしたり寝転がったり、いろいろな体勢から「よーい、ドン!」の合図でダッシュします。

反応速度を鍛える遊びですが、スタートの体勢をとってからスタートするまでの時間も大切です。競争することで子どもは、「どうしたら少しでも速く動けるか」と考えるようになります。「先に手をついた方が速いかな、手をつきながら足を出したらどうかな」と自分なりに考えて工夫し、考えたことを実際にやってみて検証することは、身体能力を高めるのにも有効です。自分がイメージしたように動くためのトレーニングにもなります。

これは体が軽い子どもの方が圧倒的に有利です。

少し上体を起こしておいた方が速いか?...

どん!!

よーい!!



DAAAASH!!!!

準備編

姿勢づくりのポーズ

まずはじめに正しい姿勢を確認しましょう。

1

手のひらを外に向け、肩甲骨の内側で手の甲を合わせます。できる人は手をなるべく高い位置にキープしましょう。首の後ろまで手を上げられたらお見事です!



2

手を合わせたまま片足に重心をのせ、腿を上げます。このまま1分間が目標です。できたら逆脚も同様に。3セットずつ行いましょう。



おしゃべりしながら余裕シャクシャクのお二人

集中力UP!

「肩タッチアップコントロール走」

両肩に触ったら「前に進め」、右肩に触ったら「右に進め」、左肩なら「左に進め」の合図。目を閉じたまま、合図の通りに動きます。

目を閉じた状態で合図通りに動くには、まず受け取った身体感覚を脳で「どう動く」という指令に変える必要があります。さらにその指令が脳から筋肉に伝わって初めて「動ける」わけです。俗に言う「運動神経がよい」というのは、この伝達速度が速いということです。肩タッチアップコントロール走を繰り返すと神経回路が鍛えられ、反応速度が上がってきます!



前に進めだね!

両肩トントン!



ぶつからないから大丈夫。信用して!

これ以上進むと壁にぶつかりそう...

脳トレに!

「後出しじゃんけん」

お父さんが出したグー・チョキ・パーに合わせて、「勝つ・負ける・あいこ」と先に決めておいた条件に合うものを出します。



いくよ! ジャンケン...

場所を選ばずどこでもできます。ゲーム感覚で楽しんで

パーに勝つのはチョキだから...

1

慣れないうちは「最初はグー」と掛け声をかけて、ゆっくりのテンポからスタートして、慣れてきたら黙ったまま手の動きを変えるようにしてスピードを上げていきます。

3

脚のじゃんけんは手のじゃんけんより難易度が上がりますが、多少おぼつかなくても大丈夫。同じ条件で繰り返しても効果がありません。次々に条件を変えましょう。



ウチの子は最年少スイマー!!

大好評! 生後6ヵ月からの ベビー&ママスイミング



人気の習い事ランキングでいつも上位にランクインするスイミング。生後6ヵ月から参加できる、ベビー&ママクラスをご存知ですか?ベビー&ママクラスは、生後6ヵ月から3歳までのお子様とママ(もちろんパパでもOK)を対象にしたクラスです。



A-1 KIDSスクールでは、「ベビー&ママ」のベビースイミングクラスを各店舗週4回開講しています。このクラスでは、顔を水につけてみたりゲームをしたり、ベビーたちが水に慣れ親しめるようになるためのアクティビティを中心に行います。ママも水着に着替えて親子で一緒にプールに入ることで、ベビーや人見知りの子でも安心。本格的な水泳クラスではありませんので、泳ぎに自信がないママでも大丈夫です。まだ自由に動き回れないベビーたちも、水の中では全身運動ができます。ベビースイミングに参加した日はぐっすりとお眠ることがで

き、正しい生活リズムを身につけたり、丈夫な体を作ったりするのに有効です。また、水への恐怖心がなくなり「お風呂に入れやすくなった」という喜びの声も聞かれます。一方で、ママたちにとってもベビースイミングはストレス解消の時間。プールの中を歩いたりゲームをしたりしているうちに、かなりの運動量になります。なかなか自分のための時間をとれないママたちも、ついでに運動できて一石二鳥。自分の子と同じような年齢の子を持つママたちと知り合っ、「わかるわかる」と悩みを共有できるのも嬉しいポイントです。

「富士店」 ベビースイミング 開講スケジュール	月	火	水	木	金	土
11:20-11:50		●		●	●	
10:10-10:40						●

「吉原店」 ベビースイミング 開講スケジュール	月	火	水	木	金	土
11:20-11:50	●	●			●	
10:30-11:00						●

「長泉店」 ベビースイミング 開講スケジュール	月	火	水	木	金	土
11:10-11:40	●		●	●		
12:10-12:40						●

■ベビースイミングに自由にも選べる月2回コース登場

「ベビーコースには興味があるけど、毎週通うにはハードルが高い」そんな声にお応えして、新たに月2回コースを開講しました。このコースでは月2回まで好きなクラスを選んで参加することができます。「お試し感覚でやってみよう」という方も最適です。

■クラスは週4回、お好きなクラスを選んで通えます。 ■受講する3営業日前までにご予約ください。



吉原店 KIDS 会員 望月 博喜くん

A-1吉原店には3歳のころから通っています。中学入学と同時に総合運動部に所属して、今はA-1でのスイミングが部活代わりです。A-1では定期的に判定会があるので、毎回、目標をもって挑むようにしています。自分のタイムやランキングが出るので、励みになります。大会の雰囲気慣れていると、中体連などでも焦らずに行動できて、本番でも有利です。A-1のイベントにもたくさん参加させてもらいました。特に「げんキッズ」(子どもたちで企画して子どもたちで運営する会)はとても印象が強く、A-1のお祭りでげんキッズの仲間と射的のお店を出し、初めて企画をやったことがとても良い経験でした。



長泉店 KIDS 会員 井澤 紫和くん

アクションワールドのクラスに加えて、個別の体操指導もして頂いています。おかげで、バック転バック宙もできるようになりました。いろいろある習い事から体操を選んだのは、小さいころにたくさん運動させて、身体能力を伸ばしてあげたいと思ったからです。将来どんなことに興味を持ってほしいように、という思いでした。スクールでできなかったことがあったら「悔しい」と言うようになったので、マットを購入しました。家でもひとり練習して、体操が楽しいようです。(お母様談)

A-1キッズスクール富士店

☎0545-63-9110

〒416-0908 静岡県富士市柚木370-3

営業時間 月～金/10:00～19:00 土/9:00～18:00 祝日/10:00～19:00
休館日 日曜日 月末休館(29・30・31日)

A-1キッズスクール吉原店

☎0545-51-5757

〒417-0854 静岡県富士市宇東川西町1-41

営業時間 月～金/10:00～19:00 土/9:00～18:00
休館日 日曜日 月末休館(29・30・31日)

A-1キッズスクール長泉店

☎055-980-5503

〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩571-3

営業時間 月～金/10:00～19:00 土/8:00～15:00 日/8:00～12:00
休館日 月末休館(29・30・31日)



A-1 Kid's School Summer Camp Report



富士店のサマーキャンプは、B.B.Q.や西湖での水遊びのほか、忍者体験や猿回し観覧などにも訪れ、凝縮した2日間となった。

1日目はまず、河口湖のすぐそばにある猿まわし劇場に向かう。猿まわし芸人の軽快なトークにのせた曲芸や、芸人と猿との軽妙な掛け合いに一同は大笑い。劇場を出たところで、お弁当を食べて昼食をとる。芝生の上で食べるごはんは美味しく、初対面の仲間とも次第に打ち解ける。

その後、一行はさらにバスに揺られて西湖近くのキャンプ場に到着。西湖で遊んで、夕飯は皆でB.B.Q.をする。飯ごうで炊いたご飯は絶妙な加減に仕上がったが、程よく色づいたおコゲの一番おいしいところが子どもたちには不評。「この美味しさがわからぬか」と

ガツカリしつつ、大人たちでおコゲを分け合う。

翌朝は朝食用にホットドッグを作った。食材を詰めたパンをアルミホイルで包み、さらに牛乳パックに入れて火をつける。牛乳パックが燃え尽きるころには、アツアツ美味しいホットドッグの出来上がり。出来たてを頬張りながら、子どもたちに笑顔がこぼれる。

腹ごしらえが済んだら、「忍野しのびの里」へ。ここでは、吹き矢・手裏剣・忍者走りなどのプログラムが盛りだくさん。忍者先生から忍術を教わったり、忍者屋敷でからくりに挑戦したり、存分に楽しんだ後、2日間分の思い出を抱えて、しのびの里を後にした。



A-1 Kid's School Summer Camp Report



長泉KIDSスクールでは、サマーキャンプとして2泊3日で伊豆を訪れた。1日目は、ろ漕ぎと鯉節削り体験とBBQ。2日目は川遊びやレクリエーションをして楽しみ、3日目は堂ヶ島に干潮時だけ出現する浜(トンボロ)を渡って、貝殻を拾ったりリカニを探したりの磯遊びに時間を忘れた。ろ漕ぎは、見ているのとやってみるとは大違い。

漁師さんが初めて握るろの扱い方を教えてくれるが、慣れないうちはどうも心もとない。「昔はこんな大変な思いをして海に漕ぎ出したのか」と驚く。後に見学した鯉節工場での鯉節削りも初体験。それでも子どもたちは自分なりに理解し工夫して、やり方をマスターしていく。

2日目は、発泡スチロールでそれぞれ自作の舟を作ってから川遊びへ。子どもたち

は遊びを発明する天才。お互いの舟を競争させては盛り上がり、魚を見つけては大はしゃぎ。自然の中にはルールがないから、自分で考えて自分の課題を乗り越えていく。小さな子どもたちは、大きな子どもたちを真似て自ずと学んでいく。自然の中ではコーチの番は少ない。

3日目に訪れた堂ヶ島は「伊豆の松島」とも称えられるほどの景勝地。干潮とともに水が引いて、海の中に浜の小道が出現する。その神秘的な小道を歩いて渡りながら、楽しい夏の思い出を胸に刻んだ。



A-1 Kid's School Summer Camp Report



2016年1月にOPENした吉原店。KIDSスクールのサマーキャンプでは昨夏、普段通い慣れたA-1吉原店での宿泊企画を実行した。

自宅で夕食を食べてから午後6時に集まった子どもたちは、まずは2階のスタジオへ。大きなスタジオで思いきり身体を動かしてたくさん遊ぶ。運動後には、なんとオリジナルのパフェ作りのお楽しみがあり、コーチたちと一緒にアイス、コーンフレークやチョコ、フルーツなどを自分でトッピングし、子どもたちも大喜びだった。

さらに寝る前には、夜のメインイベントである肝だめして仲間との絆を深める。8人ごとにグループを組んで、ゴールであるプールまで暗

い中を歩く。頼れるのは、一緒に歩く仲間たちだけ。途中には、コーチお手製のドッキリ&BGMなどが待ち受けていてワクワクドキドキ。無事にゴールしたあとは花火をして、みんなでたくさん思い出を作った。

盛りだくさんのイベントを楽しみつくした子どもたちは、スタジオやギャラリーなど自分の好きな場所に寝袋で就寝。ホームシックで泣く子どももなく、静かな夜が更けていった。

翌朝は自分たちで作ったサンドイッチを食べてから、駐車場で水風船合戦に出陣!その後も流しそうめん・スイカ割り、楽しいプログラム満載で、遊びつくし、キャンプは無事に終了した。

A-1キッズスクール



第12回A-1CUP報告

昨年11月6日(日)には、12回目を迎えてもはや恒例となったA-1CUPが開催された。これは、富士・吉原・長泉のキッズスクール在籍生が一堂に会して行われる、年に一度の店舗対抗水泳大会。壁には赤(富士)・緑(吉原)・青(長泉)の垂れ幕がかかって、幼稚園児から高校生までが所属店舗の優勝をかけて凌ぎを削る。

緊張と駆け引きが交錯するなか、第12回大会の勝利を手にしたのは吉原店で、実に5年ぶりに優勝カップを奪回した。今回、富士店からは93名、長泉店からは82名の参加があったが、吉原店からの参加者は172名と群を抜いており、まさに全店舗を挙げて力を合わせた結果と言える。

ほかに豪華景品の当たるお楽しみ抽選会や模擬店の出店など、楽しいことが盛りだくさん。笑いあり涙ありドラマありのA-1CUP。無事に終了して、来年はどこの店舗が勝利するのか、今から楽しみである。



新登場!眠っていたカラダを目覚めさせる話題のトレーニング法

芸能人のインスタなどで話題沸騰中のシルクサスペンションは、2014年に日本に輸入されると瞬く間に人気となって、インストラクターの養成が追いつかないほどの盛況っぷり。なんと、そのシルクサスペンションが富士・長泉で体験できる!

{ シルクサスペンション }

シルクサスペンションは理学療法的手法に空中ヨガの要素を取り入れ、NYで考案された新しいエクササイズだ。リハビリ器具が発端のため、行う人の身体機能に応じてトレーニング内容を変更できるのが最大の特徴で、NYでは、ダンサーやアスリートからダイエットや70歳以上のご高齢の方まで、身体能力や年齢に関わらずさまざまな人がシルクサスペンションにとり組んでいるという。

空中トレーニングであるシルクサスペンションでは、布の助けを借りて重力から解放される一方で、体勢を維持するために体の内側の筋肉を使って体を支える必要があり、誰でもスムーズにインナーマッスルにアプローチすることができる。結果として、単に体重を落とすようなダイエットと違い、体の内側から鍛えられた引き締まったボディラインを手に入れることができるようになる。



井上 美香さん
シルクサスペンションファンダメンタルズI・II認定インストラクター。「体の内側の筋肉を刺激するので、ダイエットやスタイルアップにとても効果的です。私もシルクサスペンションを始めて1ヶ月ほどで、ウエスト周りが以前よりしっかりと引き締まりました!自信を持ってオススメできるプログラムです!」



*01 美脚づくり

下半身を引き締めて、バランスをとる。コツをつかむとスイスイ歩けるようになる。



*03 ほっそりウエスト

「一度はやってみたい」と人気の蝙蝠ポジション。逆さになる事で血行促進!むくみスッキリ!



富士店 | 長泉店
体験会、随時募集中!



*02 背中美人

腰・股関節のストレッチ。関節を伸ばしながら、姿勢を改善し背中の中のラインの筋トレにもなるポーズ。



*04 美しい姿勢に...

お腹で全身を支えるポーズ。体の中心を意識して行くと、体幹が鍛えられる。

女性向けヨガスタジオ YuRi - YuRa 富士店 & 長泉店



富士店&長泉店に、気軽に始められる女性向けヨガスタジオが新登場! ライフスタイルに合わせて利用したい回数分、好きなクラスを自由に選び受けることができます。日常から離れた自分だけの自分に掛けられる時間をどうぞお楽しみください。



話題のハンモックヨガ (シルクサスペンション)

ハンモックとサスペンションを使用したメディアでも話題のエクササイズです。専門の資格を取得したインストラクターが担当し、辛くなく体全体の筋力をつける事ができるので初めての方も安心して楽しんで頂けるプログラムとなっています。

YuRi-YuRa ~オリジナルプログラム~

ホットスタジオでのヨガや引締め系レッスン(富士店)や年齢ヨガやビューティーボディ(長泉店)等のYuRi-YuRaでは、ここでしか受けることのできない独自のプログラムをご用意しております。

Hot yoga ホットヨガ



季節に合わせたハーブティーもご用意しております。(無料)



YuRi-YuRa会員はスポーツクラブ未経験者が70%

~ご入会者様の声~

- ・辛くなく楽しいから運動があまり好きではない私も続けられています!
- ・色々なクラスを受けられるので飽きない!
- ・気になっていた水素水飲み放題のサービスが嬉しい!
- ・自分の生活リズムに合わせて利用回数を選べるから無理なく続けられる!
- ・スマホで予約やキャンセルができるから気軽に手間も少なくて使いやすい!
- ・ホットスタジオが冬でも汗が掛けて嬉しい!(富士店のみ)

まずは
お問い合わせ
ください

体験は随時受け付けております。

体験のお問い合わせは、下記店舗へお電話にてお問い合わせください。スケジュールなどの詳細はホームページでもご確認いただけます。

YuRi-YuRa 富士店 (A-1富士店内)

お申し込み・お問い合わせ

受付時間 平日/10:00~22:30 土・祝/10:00~19:00
〈休館日:毎週日曜日〉

☎0545-63-9800
〒416-0908 静岡県富士市柚木370-3

YuRi-YuRa 長泉店 (A-1長泉店内)

お申し込み・お問い合わせ

受付時間 平日/10:00~23:00 土/10:00~21:00
日・祝/10:00~19:00 〈休館日:毎週木曜日〉

☎055-980-5531
〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町土持571-3

ViPRとストレッチーズでQOL*を劇的アップ↑

*QOL… Quality of Life:生活の質

A-1スポーツクラブに昨夏登場したViPRとストレッチーズは、さまざまな動きによって全身的な身体機能を整えるのが特徴。気になるトレーニングの詳細をレポートする。

{ ViPR(バイパー) } 富士店 長泉店 新富士店

バイパーは、農作業からヒントを得て考案された、カナダ発のトレーニング法。さまざまな動きに筒状の器具で負荷を加えることで、全身をバランスよく鍛えることができる。日常生活でおなじみの動きをトレーニングに取り入れれば、疲れにくい体を手に入れることができるというわけだ。



教えてくれたのは... 望月 雅史さん

A-1長泉店チーフ、ViPRのことならお任せあれ! 「最近では筋トレで個々の筋肉の増強にむむより、全体のパフォーマンスを上げるファンクショナルトレーニングが主流になってきています。ViPRは、正しい動きを身に付けるトレーニング法としては画期的です。スタジオでは、機能改善・筋トレ・サーキットトレーニングと、目的別の3つのクラスをご用意しています。比較的運動量の少ない機能改善クラスなら、体力に自信がなくても大丈夫です!」

*01 カッコいい太もも!

ViPRでのフロントランジ。お尻から太ももにかけてのいくつもの主要な筋肉を連携して動かす動きなので、足腰を有効に鍛えることができる。上半体が前傾しないように気を付けて、お尻の上に背骨がのっている感覚を意識する。

引き締まったお尻に! *02

ViPRで手の動きをつけながらのスクワット。下半身の筋トレとして有効だけでなく、正しい動きを繰り返すうちに、骨盤のズレが調整されて、正しい位置に戻っていく効果もある。下半身が強化されるとともに姿勢が改善され、体勢が安定する。

憧れの6パック*03

シャベルで土をすく動作に習ったトレーニング。ViPRをシャベルに見立てると動きのイメージがつかみやすい。下半身にこめた力を体幹に運動させ、お腹から持ち上げる。肩まわりでは、肩甲骨を動かすように意識すると良い。ゴルフの飛距離UPにも。

正しい姿勢を意識して行うことで、日頃の所作も綺麗になっていきますよ〜

{ ストレッチーズ } 富士店 新富士店 長泉店

ストレッチーズとは、伸び縮みする特殊な布を補助具として使うトレーニング法。布の力を借りることでポーズの形が安定し、トレーニング効果が高まるだけでなく、布に包まれることからくるリラックス効果も。女性を中心に人気上昇中だ。

*01 脚のストレッチ

ふくらはぎや太もも、アキレス腱のストレッチ。脚に疲労がたまると、脚からお尻、お腹へと疲労が伝わっていき、腰痛の原因になることも。脚をよく伸ばすことで、腰痛改善効果も期待できる。



続けているうちに体の正しい形を体で記憶し、日常生活の姿勢も正されていきますよ〜

*03 クールダウンストレッチ

布に包まれてクールダウン。床に寝た状態で肩甲骨や骨盤を意識して、正しい位置に戻す。肩甲骨が足の方へ引っぱられて、首から肩にかけてのラインがスッキリ伸びるのがわかる。体に正しい姿勢を記憶させることは、普段の姿勢の改善につながる。

*02 らくらく腹筋

布の力を借りることで、腹筋が弱い人でもラクに取り組める。余計なところに力が入らず体勢が安定するので、効かせたい部分に効果的にアプローチできる。起きるときに手を広げると、布が体を起こすのを助けてくれる。

A-1 会員向けプログラムはどこまで進化するのか?



昨10月からA-1スポーツクラブに新たな会員向けプログラムが加わった。ラフターヨガに AQUA ZUMBA、ViPR、ピラティスと、どれも今を代表するものばかり。次々に登場するプログラムから目が離せない。

NEW まだ、体験していない人には体験していただきたい 10月スタートの新プログラム



富士店

ラフターヨガ

「笑う」という行為自体をエクササイズにしたプログラム。笑っているうちに、笑いが笑いを誘い、クラス終了時には心が解放されて気分もスッキリ。「笑い」を習得すれば、日常生活もぐっと楽しくなる!?



富士店

クロール[上級]

「クロールは泳げるけど、もっと上手になりたい!」という方向け。ちょっとしたコツで泳ぎは変わります。「そういえば、クロールを習ったのなんて小学校以来」という方、クロール[上級]クラスで目から鱗の新事実を発見するかも。



新富士店

ピラティス

普段は意識しにくい体幹部のインナーマッスルを鍛えることで、体のゆがみを改善し、どこにも無理のない正しい姿勢へと導きます。しなやかで美しい筋肉をつけたい方、効率よく体を整えたい方におすすめです。



富士店 長泉店

AQUA ZUMBA(アクアズンバ)

ズンバとは「お祭り騒ぎ、どんちゃん騒ぎ」といった意味。だからズンバのクラスでは、細かいことは気にせず、その場の雰囲気を感じながら、思いのままに楽しむことが先決!まるでパーティーのような気ままな思い切り楽しんで。



長泉店

UBOUND(ユーバウンド)

一人用のミニトランポリンの上で飛んだり跳ねたり。重心にかかって「楽しい!」と言っているのは束の間で、これがなかなか辛いです。その分、ダイエット効果も抜群。バランス感覚や体力がつくとともに、下半身を中心に鍛えられる。



新富士店

スラックライン

一見すると平均台のような器具は、乗っかる部分が幅5cmのヒモ。足元が安定せず立っているのもままならないが、続けるうちに歩いたりポーズをとったりできるようになる。ゲーム感覚で楽しみながら体幹が強化されるスグレモノだ。新富士店のみ常設。



長泉店 会員 鈴木 紀子さん

ジムに通い続けてもう30年ほどになります。家の近所にA-1長泉店ができたので、オープン当初から会員になりました。今では子供も手が離れて、仕事の合間に毎日のように通っています。10kmくらい走るのを週3日、あとは筋トレをやったりレッスンに参加したりしています。習慣になっているので、運動をしなないと却って疲れます。「自分の時間が欲しい!運動したい!」という気持ちが、家事や仕事へのモチベーションになっています。少しでも時間ができるとA-1に足が向きます。「細く長く」が長続きのコツだと思います。



富士店 会員 濱嶋 祐樹さん

会社の駅伝チームに所属しており、富士登山駅伝の頂上区間のランナーです。普段は会社の昼休みに4~5km走って、週2日ほどA-1で集中的にトレーニングします。正直に言うと、一人で黙々とやることは苦手です。駅伝に誘われなかったら、走っていなかったかもしれません。仲間って大事ですね。お陰で世界が広がりました。A-1富士店は企画がおもしろいです。週一回、ナイトランというのをやっていて、夜8時40分に集合し、それぞれのペースで5.5kmほど走ります。都合が合えば参加していますが、皆で走るのは楽しいですし、A-1内に顔見知りが増えるのも嬉しいですね。

A-1スポーツクラブ富士店

☎0545-63-9800

〒416-0908 静岡県富士市柚木370-3

営業時間 月～金/9:00～23:00 土曜日/9:00～21:00 祝日/9:00～19:00 休館日 日曜日

A-1スポーツクラブ新富士店

☎0545-38-9288

〒416-0931 静岡県富士市蓼原228-2

営業時間 月～金/10:00～22:00 土・日・祝/9:00～19:00 休館日 水曜日

A-1スポーツクラブ長泉店

☎055-980-5531

〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩571-3

営業時間 月～水・金/10:00～23:00 土曜日/10:00～21:00 日曜・祝日/10:00～19:00 休館日 木曜日



60代から80代まで。 A-1吉原の健康運動教室

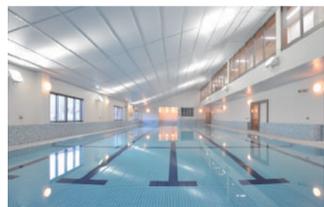
A-1スポーツプラザ吉原店では、「水中運動特化型デイサービスセンター」とシニア向け「健康運動教室」を実施しています。教室は全10回のコース制(3か月ごと更新)ですが、コース途中からのご参加や回数チケットでのビジター受講もOK。リピーターが多い、大好評のプランです。



楽しく、健康的に！丁寧なレッスンは誰でも安心して参加できます。



和気あいあいとした教室風景。仲間同士のおしゃべりも健康のヒケツ！



綺麗な25mプールなのでレッスンのやる気も一層増幅！



レッスン後のジャグジーで体もぼかぼか、仲間とおしゃべりしながら、リフレッシュ！

水中での運動はこんなに体にいい！

- 浮力** 重力が軽減され、腰や膝などの関節への負担が減ります。
- 抵抗** 個人の力に合わせた負荷が掛けられ、無理なく運動ができます。
- 水圧** 血の巡りがよくなり、心肺機能の向上が期待できます。
- 水温** 体温より少し低い水温に浸かることで、循環機能が向上します。



1~3月のプログラム

クラススケジュール (各講座とも全10回) 詳しくはお気軽にお問い合わせください

曜日	期間	時間	クラス名	教室
月曜日	1/9~3/20	11:45~12:45	60歳から始める健康ヨガ	スタジオ
火曜日	1/10~3/21	12:30~13:30	ひざ・腰あんしんプール運動	プール
水曜日	1/11~3/22	11:30~12:30	ストレッチ&健康体操	スタジオ
木曜日	1/12~3/23	12:30~13:30	大人のはじめてスイミング	プール
金曜日	1/13~3/24	10:00~11:00	毎日元気にチェア(椅子)体操	スタジオ
金曜日	1/13~3/24	12:30~13:30	60歳から始めるプールウォーキング	プール

各講座とも全10回
参加費 **800円** ×残り回数分
●途中参加も可能
●回数券もあります

全10回(約3か月間)のコース制 参加費: **8,000円(税込)**
(途中参加の場合、残りクラス数を800円/回として計算いたします)

- ◆運動のあとはジャグジー付きお風呂でリラックス。
- ◆無料送迎バスがお迎えにあがります(運行詳細についてはお問合せください)。

水中運動特化型デイサービス

エイワスポーツプラザ吉原店デイサービスセンターでは、自立した毎日をお過ごしいただけるよう、水中運動を通じて、心と身体の元気を応援致します。

- 水中運動
- リラックス
- シャワー
- 車椅子OK
- 送迎あり

営業時間 月曜日~金曜日 8:00~17:00
サービス提供時間 午前の部 9:00~12:00 午後の部 13:00~16:00

A-1デイサービス 持田 寅雄さん

プール付きのデイサービスに楽しく通っています。子どもの頃、家の裏に川が流れていたものですから、誰に教わるでもなく泳ぎを覚えました。友だちと競争したりして、よく対岸まで泳いだものです。そんなわけで、泳ぎはずっと得意でしたが、気づいたらもう50年近くも泳ぐことから離れていました。それでも泳げるだろうと思っていたのに、実際にやってみるとちょっとも泳げなくて「あれ?」という感じです。泳げなくても、水の中では体が自由になって気持ちがいいです。普通のデイサービスではなく、皆もやれば良いと思う。「また泳げるようになりたい」というのが、目下の目標です。

湯らぎの里、リニューアルオープン!!

湯らぎの里 富士

3週間のリニューアル工事期間を経て、11月25日に富士市蓼原の「湯らぎの里」がリニューアルオープンした。リニューアル後は、毎日朝9時~深夜24時まで営業。1階に新しく休憩スペースを確保し、2階部分を年齢制限ありの有料ラウンジ「ゆらり処」とすることで、静かにくつろぎたい人も小さな子ども連れのご家族も大満足の施設に変貌を遂げた。

1階

- 1 飲食処入り口
- 2 ドリンクバー新設 (単品400円 セット200円)
- 3 露天風呂
- 4 スチーム塩サウナ
- 5 湯湯
- 6 女性内風呂
- 7 男性内風呂
- 8 露天風呂
- 9 露天風呂
- 10 露天風呂
- 11 露天風呂
- 12 露天風呂
- 13 露天風呂
- 14 露天風呂
- 15 露天風呂
- 16 露天風呂
- 17 露天風呂
- 18 露天風呂
- 19 露天風呂
- 20 露天風呂
- 21 露天風呂
- 22 露天風呂
- 23 露天風呂
- 24 露天風呂
- 25 露天風呂
- 26 露天風呂
- 27 露天風呂
- 28 露天風呂
- 29 露天風呂
- 30 露天風呂
- 31 露天風呂
- 32 露天風呂
- 33 露天風呂
- 34 露天風呂
- 35 露天風呂
- 36 露天風呂
- 37 露天風呂
- 38 露天風呂
- 39 露天風呂
- 40 露天風呂
- 41 露天風呂
- 42 露天風呂
- 43 露天風呂
- 44 露天風呂
- 45 露天風呂
- 46 露天風呂
- 47 露天風呂
- 48 露天風呂
- 49 露天風呂
- 50 露天風呂
- 51 露天風呂
- 52 露天風呂
- 53 露天風呂
- 54 露天風呂
- 55 露天風呂
- 56 露天風呂
- 57 露天風呂
- 58 露天風呂
- 59 露天風呂
- 60 露天風呂
- 61 露天風呂
- 62 露天風呂
- 63 露天風呂
- 64 露天風呂
- 65 露天風呂
- 66 露天風呂
- 67 露天風呂
- 68 露天風呂
- 69 露天風呂
- 70 露天風呂
- 71 露天風呂
- 72 露天風呂
- 73 露天風呂
- 74 露天風呂
- 75 露天風呂
- 76 露天風呂
- 77 露天風呂
- 78 露天風呂
- 79 露天風呂
- 80 露天風呂
- 81 露天風呂
- 82 露天風呂
- 83 露天風呂
- 84 露天風呂
- 85 露天風呂
- 86 露天風呂
- 87 露天風呂
- 88 露天風呂
- 89 露天風呂
- 90 露天風呂
- 91 露天風呂
- 92 露天風呂
- 93 露天風呂
- 94 露天風呂
- 95 露天風呂
- 96 露天風呂
- 97 露天風呂
- 98 露天風呂
- 99 露天風呂
- 100 露天風呂

2階

- 1 露天風呂
- 2 露天風呂
- 3 露天風呂
- 4 露天風呂
- 5 露天風呂
- 6 露天風呂
- 7 露天風呂
- 8 露天風呂
- 9 露天風呂
- 10 露天風呂
- 11 露天風呂
- 12 露天風呂
- 13 露天風呂
- 14 露天風呂
- 15 露天風呂
- 16 露天風呂
- 17 露天風呂
- 18 露天風呂
- 19 露天風呂
- 20 露天風呂
- 21 露天風呂
- 22 露天風呂
- 23 露天風呂
- 24 露天風呂
- 25 露天風呂
- 26 露天風呂
- 27 露天風呂
- 28 露天風呂
- 29 露天風呂
- 30 露天風呂
- 31 露天風呂
- 32 露天風呂
- 33 露天風呂
- 34 露天風呂
- 35 露天風呂
- 36 露天風呂
- 37 露天風呂
- 38 露天風呂
- 39 露天風呂
- 40 露天風呂
- 41 露天風呂
- 42 露天風呂
- 43 露天風呂
- 44 露天風呂
- 45 露天風呂
- 46 露天風呂
- 47 露天風呂
- 48 露天風呂
- 49 露天風呂
- 50 露天風呂
- 51 露天風呂
- 52 露天風呂
- 53 露天風呂
- 54 露天風呂
- 55 露天風呂
- 56 露天風呂
- 57 露天風呂
- 58 露天風呂
- 59 露天風呂
- 60 露天風呂
- 61 露天風呂
- 62 露天風呂
- 63 露天風呂
- 64 露天風呂
- 65 露天風呂
- 66 露天風呂
- 67 露天風呂
- 68 露天風呂
- 69 露天風呂
- 70 露天風呂
- 71 露天風呂
- 72 露天風呂
- 73 露天風呂
- 74 露天風呂
- 75 露天風呂
- 76 露天風呂
- 77 露天風呂
- 78 露天風呂
- 79 露天風呂
- 80 露天風呂
- 81 露天風呂
- 82 露天風呂
- 83 露天風呂
- 84 露天風呂
- 85 露天風呂
- 86 露天風呂
- 87 露天風呂
- 88 露天風呂
- 89 露天風呂
- 90 露天風呂
- 91 露天風呂
- 92 露天風呂
- 93 露天風呂
- 94 露天風呂
- 95 露天風呂
- 96 露天風呂
- 97 露天風呂
- 98 露天風呂
- 99 露天風呂
- 100 露天風呂

PICK UP

ゆらり処 YURARIDOKORO

今回のリニューアルで新しく登場した有料ラウンジ「ゆらり処」をご紹介します。大人の癒し空間として様々なアイテムがございます。時を忘れて日常から離れた至福の時間を堪能ください。

- 其の1 温熱房で冷え症解消&デトックス!**
岩盤浴は、床の岩盤に熱を加えることにより発せられる遠赤外線によって体を温めますが、温熱房は部屋の中央にある火釜(ブルガマ)で石を温め、部屋全体に遠赤外線を放射し、適度な温かさで心地良い発汗を促します。高温サウナと違い、息苦しくなく身体の内側から温め、皮脂腺から汗が出るようになり身体の中に溜まった毒素や老廃物を排出しやすく、デトックス効果、美肌効果、健康増進、アンチエイジングの効果がより期待できます。
- 其の2 マッサージ機使いたい放題!**
- 其の3 マンガ・雑誌が6,000冊!**
- 其の4 WiFi完備、充電用コンセントもあり!**
- 其の5 ホットコーヒー・炭酸水のドリンクサービス付き!**

子ども料金がお安くなりました!

A-1スポーツプラザ吉原店 ☎0545-67-8885 営業時間 8:00~17:00 (土・日・祝除く) ※毎月29,30,31日休館

湯らぎの里 〒416-0931 静岡県富士市蓼原227-1 ☎0545-63-2641 営業時間 全日9:00~24:00 (最終受付23:30) 休館日 毎月第3水曜日 料金 大人:平日650円・土日祝750円 ※中学生以上:大人料金 子ども:全日300円(3歳以下は無料) ゆらり処:全日500円(対象:中学生以上)

A-1ホームページ
全面リニューアル!



<http://www.a-1group.co.jp>



ホームページ



Facebook



Instagram

第7回 体力年齢測定会

測定項目: 握力測定・反復横飛び・長座体前屈・立幅跳び

2017年

1月21日(土)

場所 イオンタウン富士南店
(南側イベントスペース)

時間 11:00~17:00

簡単で楽しい4つの測定であなたの体力年齢を算出!参加費無料ですので、お買い物があれば是非お立ち寄りください!

チアダンス発表

14:00~

鉄棒ワンポイントアドバイス等
も同時開催!



2月よりA-1全店共通の紹介割引制度がスタートします!



紹介してお得 & 紹介されてお得

例えばこんなときにも使えます!

- キッズスクール会員 …… ご家族の健康作りにスポーツクラブに紹介 …… OK
- 富士店キッズ会員 …… 吉原に住むお友達を吉原店キッズスクールに紹介 OK
- スポーツクラブ会員 …… お子さまをキッズスクールに紹介 …… OK
- 富士店スポーツ会員 …… ゴルフが趣味の同僚を新富士店に紹介 …… OK



いつでもどこでも、会員紹介ならお得にスタート!

※スポーツクラブにご興味のある方が身近にいたら、ぜひご紹介ください。詳しくはフロントまで。