



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.186号

平成29年3月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(TEL 36-3003) 発行

3月



3月12日に第20回ほっとかんまつりが開催されます。芸能発表や体操など盛りだくさんの催し物があります。是非参加してみてくださいね！最後には抽選会もありますよ！

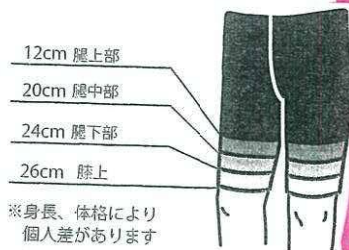


新作水着が発表されました！

特徴1

メンズ水着

- * 快適・安心のインナー付き
- * 体系カバーにルーズパンツ

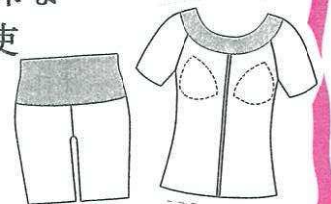


* 4種類の丈の長さを用意

特徴2

水中でも冷えにくい水着

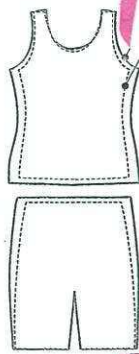
- 冷えを気にせず長く運動したい方に。
- * 特定部位は特殊な3層構造素材を使用。



特徴3

大人の体系に合わせた水着

独自のサイズ展開でお腹周りにはゆとりをもたせ。ヒップから足周りはやや細めに仕上げた、大人の体形にぴったりな水着。



特徴4

上下でサイズが選べる水着

注文すればトップスとパンツが別で選べるセパレーツ水着。



特徴5

肌へのしめつけ、スレを軽減した水着

フリーカットによりゴムと縫い目による締め付けをなくした水着。腕や脚まわりの肌への負担を軽減。



カタログよりお好きな水着を選んでもらい、サイズもM~5Lと揃っています。気に入ってもらえるのがあると思いますので、是非一度お越しください。

おしらせ

ほっとかんまつり 3/12
フリーマーケット

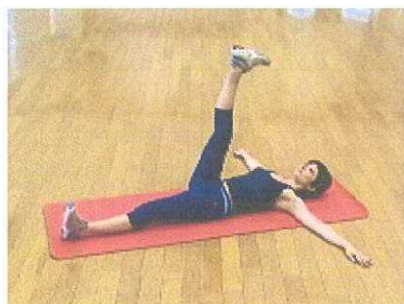
3/15 (水)・29 (水)

花粉症に負けない！ おこもりエクササイズ

辛い花粉症の時期には、外出するのが億劫に。でも、そんな時こそ自宅でのエクササイズを！ 適度な運動は花粉症対策にも効果的です。

◆ 意外とハード！ グルグル股関節ほぐして全身スッキリ！

良い股関節とは、脚を開く動作と閉じる動作のバランスがいい事です。それに加えて、股関節周辺はリンパ液が滞りやすい箇所でもあり、流れを良くしてあげる事はとても大切です。脚を伸ばして大きくゆっくり回す動作は、腹筋もかなり必要になってくるので、シンプルな動作で見た目も簡単そうに見えますが、意外にハードで、すぐに効果が実感できる、タイトル通りのエクササイズといえます。



【スタートポジション】

両手を肩の高さに伸ばし、あおむけになりましょう。右足かかとを天井に伸ばします。



かかとを押し出したまま、出来るだけ床ぎりぎりまで左側に脚を倒します。この時、肩甲骨・特に右のお尻が浮かないように注意しましょう。



かかとで大きな円を描くように、そのまま時計周りに足を回します。



元の位置に戻ったら、そのまま3回目安に回します。反時計回りも同様に終わったら、左脚も同様にトライしましょう。

ポイントは、つま先が床ギリギリを通るようにする事で、脚の付け根を大きく可動させ、ストレッチ効果を高めることです。また、回転動作中も常に膝を伸ばしたまま行うためには適度な筋力が必要なので、脚全体の引き締めにも効くエクササイズになっています。