

ゆめりあだより 7月



夏を乗り切る為の疲労回復食材 10選

- ① 豚肉
ビタミンB1を豊富に含み、糖質をエネルギーに変える働きを助けます。疲れを感じやすい夏場に積極的に摂りたい食材です ✨
- ② うなぎ
ビタミンB1を豊富に含み、疲労回復をサポートします。夏バテを感じた時にもおすすめです ✨
- ③ パプリカ
ビタミンCが豊富で、抗酸化作用により疲労の原因となる活性酸素から体を守る働きがあります ✨
- ④ ブロッコリー
ビタミンCやビタミンB群、カリウムを含み、エネルギー代謝や筋肉の修復をサポートし、疲労回復に役立ちます ✨
- ⑤ 梅干し
クエン酸を含み、疲労回復をサポートします。食欲が落ちやすい夏にも食べやすい食材です ✨
- ⑥ レモン
クエン酸が豊富で、疲労回復をサポートするとともに、さっぱりとリフレッシュしたい時にもおすすめです ✨
- ⑦ たまご
良質なたんぱく質や必須アミノ酸、ビタミンB群を含み、疲労回復や筋肉の修復、エネルギー代謝をサポートします ✨
- ⑧ 鶏むね肉
疲労回復効果が期待される「イミダペプチド」を含んでいます。運動後や仕事で疲れた時の栄養補給におすすめです ✨
- ⑨ ぶどう
ぶどう糖や果糖を含み、体内で素早くエネルギーに変換されるため、疲労回復に役立ちます ✨
- ⑩ バナナ
エネルギー源となる炭水化物やビタミンB6、ポリフェノールを含み、日常的な疲労感の軽減や栄養補給におすすめです ✨



今月の推し リアデルト

【強化部位・効果】

- ・ 三角筋（肩の後ろ側の筋肉）
- ・ 姿勢改善と巻き肩予防
- ・ 肩の筋肉は体の前面の筋肉とも連携していますので、前と後ろのバランスを整えるためにも大事になってきます。
- ・ 将来的に四十肩、五十肩などの予防も期待できます。

7月の教室スケジュール



	月	火	水	木	金	土
AM	10:30-11:00 元気ハツラツ体操	【会員制】 10:10-11:10 太極舞 (第2.4火曜日)	10:30-11:00 ザ・サーキット	【都度払い】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	10:30-11:00 姿勢改善 エクササイズ	10:30-11:00 さわやかストレッチ
	【都度払い】 12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 11:30-12:45 骨盤底筋 トレーニングヨガ	【都度払い】 11:30-12:30 ガンバルーン体操 (第2.4水曜日)	満員御礼 11:30-12:45 バレエストレッチ		
PM	【会員制】 18:00-19:00 きっずチアA (年少児～小学2年生)	【都度払い】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)		【都度払い】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)		満員御礼 20:00-21:00 アロマヨガ (第2.4土曜)
	【会員制】 18:30-19:30 きっずチアB (小学3～中学生)					
	【会員制】 20:15-21:15 リラックスヨガ					

有料教室¥500体験実施中

ご来館お待ちしております(^_^)/

今年もやります!!('◇')ゞ

ゆめりあ 夏のトレーニング 1week

7/6(月)	10:30～11:00	元気ハツラツ体操	西村IR
7/7(火)	10:30～11:00	お楽しみレッスン	
7/8(水)	10:30～11:00	ザ・サーキット	ゆきIR
7/9(木)	13:00～13:30	お楽しみレッスン	
7/10(金)	10:30～11:00	姿勢改善エクササイズ	ゆきIR
7/11(土)	10:30～11:00	さわやかストレッチ	高木IR
7/12(日)	10:30～11:00	お楽しみレッスン	

※4回参加以上でウォーターマッサーJiORソーラーチの利用券をプレゼントします(^_^)/
スタンプカードを発行しますので4個スタンプを集めてGETしよう!(^^)!

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

指定管理者 シンコーススポーツ九州株式会社

TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)

年末年始(12月29日～1月1日) ※お盆は通常営業

【利用時間】 10:00～21:30(最終受付21:00)



7月の休館日

21日(火)・22日(水)