

fitness & relaxation りらいぶ

2025年8月11日（月曜日）祝日					
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00			フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。		
10:30	はじめてエアロ 10:30～11:15 (秀樹)	BODY RUSH 10:20～11:05 (高 橋)		流水教室 (佐々木 孝弘)	アクアビクス (佐々木) 10:25～10:55
11:00				10:30～11:30 [有料]	
11:30		やさしいベリーダンス 女性限定(堀内)		流水水中ウォーキング 11:30～12:00 (太郎)	
12:00	FIGHTRUSH 11:35～12:20 (高橋)	11:15～12:00		[有料]	
12:30		筋膜リリース 12:15～13:00 (堀内)		かんたん平泳ぎ (太郎) 12:15～12:45	
13:00	ダンベル体操(佐々木) 12:30～13:00				
13:30	サルセーション 13:15～14:00 (長 瀬)	ボディトレーニング 13:15～14:00 (佐々木)		水中ウォーキング (高橋) 13:00～13:30	
14:00					
14:30	フラダンス 14:20～15:05 (伊 藤)	GROUP POWER 14:15～15:00 (MASAKAZU)			
15:00					
15:30	エンジョイエアロ 15:30～16:15 (笹 田)	ボディメイクヨガ 15:15～16:00 (石 堂)			
16:00				らくらく背泳ぎ(高橋) 15:45～16:15	
16:30					
17:00				ウォーキング500(高橋) 16:30～17:00	

熱中症対策のポイントは、水分補給だけでなく塩分補給！

熱中症が疑われるときの対処法として、こまめな水分補給が挙げられます。
水分補給は大切なことですが、水分だけを補給しているとかえって症状を
悪化させることもあるので注意が必要です。

ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給
することが重要です。自分で手軽に作れる食塩水も
よいでしょう。目安として、1ℓの水に対して1～3gの
食塩を加えます。さらに、長時間のスポーツなどで
失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために
砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる

水分・塩分補給にオススメ！

- ▶ スポーツドリンク
- ▶ 塩分入りタブレット
- ▶ ゼリー飲料
- ▶ 塩こんぶ
- ▶ 梅干し

上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。

▶ 塩