

「健康づくり」をもっと気軽に!楽しく!
クラブ会員ガイドブック

CLUB MEMBER'S
GUIDE BOOK





ココカラはじまる、心と身体の健康づくり。
ココカラはじまる、いきいき明日づくり。
ココカラはじまる、新しい関係づくり。
ココカラは、全く新しい感覚のフィットネスクラブ。
今まで、始めようと思っても
なかなか始められなかった方にこそ、ココカラ。
ジムには通ったことがあっても
長続きしなかった人にこそ、ココカラ。
最近ダイエットや健康が
気になり始めた方にこそ、ココカラ。
ココカラは、身近な健康の応援団です。
さあ、肩の力を抜いて、気軽に始めましょう。
ココカラ 心と身体の健康づくり。
ココカラは充実した設備、多彩なプログラム、優秀なインストラクター
フレンドリーなスタッフが皆様の健康づくりを応援します。
効果的なフィットネスはココカラ。
新感覚のフィットネスはココカラ。

Contents

館内GUIDE	4
ココカラ サポートシステム	6
館内ご利用手順	8
別途料金のかかるもの	9
会費のお支払い・各種お届け	9
施設のご利用にあたって	10
フィットネス応援宣言	12
柔らかくなるフィットネス	14
元気になるフィットネス	16
強くなるフィットネス	18
食べるフィットネス	20
休むフィットネス	22
フィットネス&スパ ココカラ港南台 会則・細則	24

館内 GUIDE

大型ホットスタジオ・暗闇スタジオ

ひろびろ大空間で多彩に!効果的なレッスン
話題のホットプログラムができるスタジオ
(室温約38℃、湿度約65%)
話題の暗闇ボクシングで発散



2F

大型暗闇アリーナ

もっと楽しく!豊富なプログラムや
ゲームスポーツでエンジョイ!
光の演出で普段とは異なる
体感ができる

無料
Wi-Fi
設置

トレーニングジム

最新鋭のマシンをフルラインナップ

1F

駐車場・駐輪場

駐車場(有料)、無料駐輪場をご用意

フロント

スタッフが皆様を笑顔で
お迎えます

天然温泉露天スパ

開放的な屋外スパでココロもカラダもリフレッシュ

スイミングプール

本格的スイミングプール
(25m×5コース)

スチームサウナ

4F

ウォーキングプール

大人気の水の中歩行専用プール(1周30m)

マッサージプール

6種類のジェット水流が全身をマッサージ

リラクゼーションルーム

のんびりマッサージマシンを設置

パウダールーム

大型天然温泉スパ

ゆったり温泉気分!自慢のスパゾーン
 ・大浴槽・ジェットバス・寝湯
 ・水風呂・タワーサウナ
 ・大型露天風呂

3F

●営業時間

平日/10:00~23:00
 土曜日/10:00~22:00
 日・祝日/10:00~20:00

●休館日 毎週木曜日・年末年始・施設点検日

●運動エリア利用時間 営業終了時間の30分前まで

●会員種別ご利用時間

会員種類	利用時間
レギュラー会員	平日 10:00~23:00
レギュラーU23会員	土曜日 10:00~22:00
レギュラーU30会員	日・祝日 10:00~20:00
デイトタイム会員	平日 10:00~18:00 土曜日 10:00~15:00 ※日・祝日はご利用頂けません。

無料Wi-Fi設置

ラウンジ

気のあった仲間との交流やちょっとした休憩に便利

ロッカールーム

ロッカーをフリーチョイス

フィットネスがはじめての方でも安心の充実サポートシステム

はじめての方でも安心して効果的にトレーニングできる様全力でサポートします。

トレナビ

快適なフィットネスライフをバックアップ!

- ポイント 1** 30分間のマンツーマンサポートでフィットネスビギナーも安心! 料金は無料!
- ポイント 2** 体組成測定からマシン説明までのトータルサポート!
- ポイント 3** トレーナーが親切丁寧にカウンセリングし、お客様の目的に合ったフィットネスライフをご提案!

Step1

インボディ測定

体脂肪率

筋肉量

筋バランス

まずはカラダの状態を確認します。



Step2 カウンセリング



目的にあった効果的なトレーニング方法のご案内や食事サポートをします。

Step3 トレーニング指導



正しいトレーニング方法やマシンの使い方や成果を出せるアドバイスを楽しくご案内します。

充実サポートであなたの目標達成を徹底サポート!

詳しくはスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい!

体組成測定

専用の測定機「インボディ」を使ってお客様の体脂肪率、筋肉量などの体内データを測定します。データを基にお客様の目的に合ったクラブ利用をご提案し、おすすめプログラムのご紹介や運動に関する疑問などにお答えします。初めてクラブを利用される方やよりよくクラブをご利用されたい方におすすめです。

※常時無料で測定致します。(混雑状況によりお待ち頂く場合もございますので予めご了承下さい。)



大型ホットスタジオ 暗闇スタジオ

スタジオプログラムのオススメポイント

- ポイント 1 全てのプログラムが無料で参加し放題!
- ポイント 2 アクティブからリラックス、ダンスまで多彩なプログラム!
- ポイント 3 仲間と一緒に楽しく動いて運動効果抜群!



室温38℃ 湿度65%

ホットスタジオで「美」と「健康」を手に入れる

本格ホットプログラムの大量の発汗により
体質改善、デトックス効果、ダイエット効果など様々な効果が得られます。
※大きめのバスタオル、500ml以上の水分をご準備下さい。

プログラム参加方法

- プログラム開始時間までにスタジオ(エンジョイアリーナ)にお越し下さい。
- 事前予約が必要なプログラムは、プログラム開始30分前から予約券を配布致します。
- web予約プログラムは、プログラム開始1時間前までにweb上で予約をして下さい。
- その他ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

エンジョイアリーナ 大型暗闇アリーナ

大型アリーナのオススメポイント

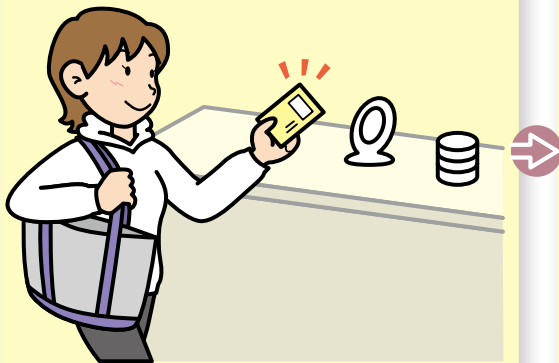
- ポイント 1 開放的な広々空間で気分爽快!
- ポイント 2 様々な球技はゲーム形式で個人様でも楽しくプレイできます!
- ポイント 3 今までにない大型空間で光の演出を体感できます!



館内ご利用手順

1 チェックイン

フロントで会員証を示してデータを読み取らせて下さい。

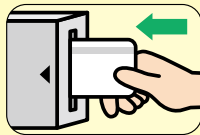


※セーフティボックス(無料)はフロント横にご用意しております。

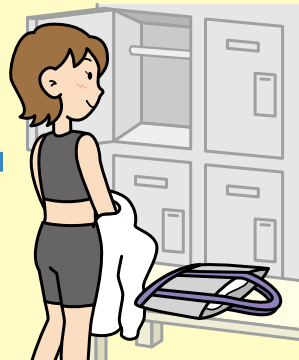
2 ロッカールームで着替えます

空いているロッカーからお好きな場所を選んでご利用頂けます(キーバンドがついているロッカーが空きロッカーです)。会員証をロッカーに差し込み、鍵をおかけ下さい。

※ロッカーキーは必ず身につけてご利用下さい。紛失された場合は実費をお支払頂きます。



キーを抜いてロックします。



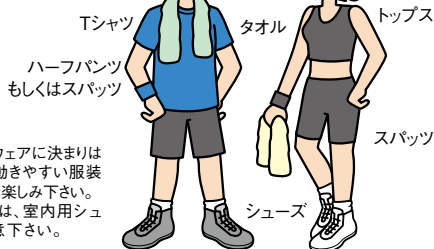
3 体重・血圧・心拍数チェック (自分の体調を確認しましょう)

4 ウォーミングアップ・ストレッチ

(軽い有酸素運動とストレッチで体をしっかりほぐしましょう!)

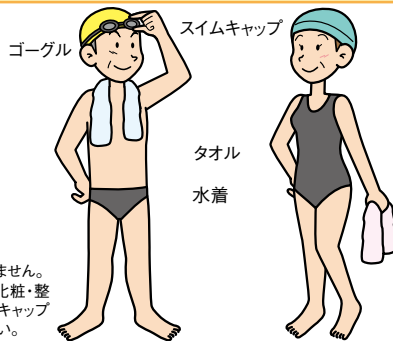
5 施設を利用します

トレーニングジム・スタジオetc.



※トレーニングウェアに決まりはありません。動きやすい服装でお気軽にお楽しみ下さい。
※施設利用時は、室内用シューズをご用意下さい。

プール



※水着に決まりはありません。
※水質維持のため、化粧・整髪料を落としスイムキャップを必ず着用して下さい。

6 クールダウン・ストレッチ (ゆっくりと丁寧に行います)

7 リラクゼーション

5つの種類の大型スパやマッサージチェアを配置したリラクゼーションルームでおくつろぎ下さい。

8 ロッカールームで着替えます

ロッカーキーを差し込んで会員証を取り出して下さい。

※お荷物、会員証等のお忘れものにご注意下さい。

9 チェックアウト

フロントで会員証を示してデータを読み取らせて下さい。

※レンタル用品は返却BOX又はフロントに返却して下さい。

別途料金のかかるもの

1. 別途施設利用料

① 駐車場	別紙案内をご参照下さい。
② 同伴ビジター	2,000円／人・回(税込2,200円／人・回)
③ 他店舗会員利用料	1,000円／人・回(税込1,100円／人・回)
④ 時間外利用料	1,500円／人・回(税込1,650円／人・回)
⑤ 会員種別変更手数料	1,000円(税込1,100円)
⑥ 会員証再発行料	1,000円(税込1,100円)
⑦ レンタルボックス	1,000円／月(税込1,100円／月)

2. レンタル料金

① ウェア上	税込400円
② ウェア下	税込400円
③ タオル(大・小セット)	税込400円
④ シューズ	税込400円
⑤ セット(①②③④)	税込1,400円
⑥ 水着	税込400円
⑦ スイムキャップ	税込250円

会費のお支払い・各種お届け

● 会費のお支払い

- 会費は初回2～3ヶ月分をお支払い頂き、以降からはお客様の指定口座からの自動引落としとなります。
- ・クレジット払い…毎月5日～10日の間に当月分の諸会費の決済をさせて頂きます。尚、引き落とし日はクレジット会社によって異なります。
 - ・銀行口座振替…毎月27日に当月分の諸会費を引き落としさせて頂きます。
27日が金融機関の休業日の場合は、翌営業日に引き落としとなります。

● 各種お届け

- ① お電話での受付は致しかねますので予めご了承下さい。
- ② 記入書類には、お申し込みご本人の署名が必要となります。
- ③ 記入書類は、クラブフロントにご用意しております。

手続書類	申込期日	記入書類	手続必要品	備 考
会員種別変更	前月10日まで (例)10月1日より 変更・退会される 場合の申込締切 9月10日	変更届	会員証	●変更手数料1,100円(税込)が必要となります。
退 会		退会届	会員証	●退会される場合、会則に定める事由を除き会費のご返金は致しかねますので、予めご了承下さい。
レンタルボックス解約				
氏名・住所変更	随 時	変更届	会員証	
会員証再発行		—	身分証明書 (運転免許証等)	●会員証を紛失した場合は速やかに再発行のお手続きをして下さい。 ●会員証再発行料1,100円(税込)が必要となります。

※ご利用、諸手続きの際は休館日にご注意下さい(手続き期日が休館日に当たる場合、翌営業日を最終手続き日とさせて頂きます)。
 ※レギュラーU23会員のお客様は、24歳になった翌月から自動的に会員種別がレギュラーU30会員に変更となります。
 ※レギュラーU30会員のお客様は、31歳になった翌月から自動的に会員種別がレギュラー会員に変更となります。
 ※口座変更につきましては各クレジット会社でのお手続きとなります。ご不明な点はフロントにお問い合わせ下さい。

施設のご利用にあたって

会員の皆様に、安全に気持ちよくご利用して頂くため、下記の注意とマナーのご協力をお願い致します。

全館

- ・全館禁煙となっております。電子たばこ、無煙たばこを含め、喫煙行為は固くお断り致します。
- ・酒気を帯びてのご利用はご遠慮下さい。
- ・3Fラウンジ以外でのお食事はご遠慮下さい。
- ・身体の調子が思わしくないときは、無理をせず利用を中止して下さい。また、医師から入浴等を禁じられている方はスパエリアのご利用をご遠慮下さい。
- ・クラブ内(駐車場含む)での盗難、紛失事故等につきましては、一切責任を負いかねますので、予めご了承下さい。
- ・館内でのお忘れ物に関しては、1週間保管致します。なお、貴重品等に関しては保管後、所轄の警察署へ届出ます。
- ・施設ご利用の際は、必ず会員証をご持参下さい。お持ちでない場合はご利用をお断りする場合がございます。
- ・会員証を紛失・破損された場合は再発行(有料)となります。
- ・お呼び出し、ご伝言、及びご本人様以外の来館状況確認は承っておりません。予めご了承下さい。
- ・3Fラウンジ、1Fフロント以外での携帯電話・スマートフォンの通話は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。
- ・フロントでのお荷物のお預かりは致しませんので予めご了承下さい。なお、貴重品はフロントカウンター横のセーフティボックスをご利用下さい(無料)。カート等、ロッカーに入りきらないような荷物は、お持ちにならないようお願い致します。
- ・ご入館後の途中外出はできません。外出される際は、ロッカーのお荷物を取り出し、チェックアウトをお願い致します。
- ・ご利用になったレンタル用品は返却ボックスに必ずご返却下さい。(シューズのみフロントまでご返却下さい。)
- ・レンタル用品のお持ち帰りは固くお断り致します。
- ・他のお客様の様子がおかしいと感じた場合、すぐにスタッフまでお声がけ下さい。
- ・皆様に快適にクラブをご利用して頂くために、スタッフからマナーに関してご案内させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。
- ・盗難防止のため、ロッカーキーは必ず身に付けてご利用下さい。
- ・館内備品(ロッカーキー、コートハンガーキー等)を紛失・破損した場合、実費をお支払い頂きます。
- ・館内のコンセントの使用は固くお断り致します。
- ・クラブ内での広告物の配布や勧誘、物品の販売等、また許可なしに取材、録音、撮影等の行為をしないで下さい。
- ・クラブ内への愛玩動物、悪臭のするもの、危険物、他の利用者者に迷惑を及ぼすものを持ち込みは禁止致しております。
- ・非常時にはスタッフの指示に従い、落ち着いて行動して下さい。

ジム・スタジオ・アリーナ

- ・トレーニングに適した服装・室内専用シューズでご利用下さい。(素足、バレエシューズ等ではマシンをご利用頂けません。)
- ・安全のため、トレーニング前には必ずコンディショニングチェックを行い、ストレッチ・ウォーミングアップを行って下さい。
- ・飲み物以外の飲食はご遠慮下さい。
- ・飲み物の持ち込みは、キャップ付き(ペットボトル等)のものをご利用下さい。
- ・一部のスタジオプログラムには定員制を設けております。参加・予約方法等につきましてはお問い合わせ下さい。(お守り頂きたいマナー)
 - ※次に利用される方のためにマシンについた汗を備え付きのタオルでお拭き下さい。
 - ※円滑にご利用して頂くためにマシンに座っての休憩(インターバル)はご遠慮下さい。
 - ※ウエイトマシンのご利用は1回5分までとさせて頂きます。
 - ※フリーウエイトマシンのご利用は1回20分までとさせて頂きます。
 - ※マシンを利用しながらの談笑はご遠慮下さい。
 - ※ウエイトマシン上での携帯電話・スマートフォンのご使用はご遠慮下さい。
 - ※素足での移動はご遠慮下さい。
 - ※レッスン予約券はお着替え後、必ずご本人様がお取り下さい。
 - ※レッスンをお待ちの際は、整列にご協力下さい。
 - ※レッスン開始後の途中入退場はご遠慮下さい。
 - ※スタジオ・アリーナへの入場はインストラクターの合図があるまでお待ち下さい。
 - ※他の会員様のご迷惑になるような場所取りはご遠慮下さい。
 - ※ホット系プログラム参加後のジムエリア(ストレッチマット含む)のご利用は汗をかいた服を着替えてからご利用下さい。
 - ※ランニングマシン・フリーウエイトマシンをご利用の際は、利用ボードにお名前と利用時間を記入して下さい。
 - ※ストレッチマットでの休憩や談笑はご遠慮下さい。

スパエリア・ロッカールーム

- ・スパエリア・ロッカールームでの携帯電話・スマートフォンのご使用はご遠慮下さい。
- ・脱衣棚のお荷物の取り違いにご注意ください。
- ・浴槽・サウナには水着を脱いでお入り下さい。
- ・気分が悪くなった時はスタッフにお申し出頂るか、非常ボタンを押して下さい。
- ・ロッカールームでは、履物や荷物をロッカー内に収納し、ロッカー入口での放置はご遠慮下さい。
- ・スパエリアは水で滑りやすいのでご注意ください。

(お守り頂きたいマナー)

- ※各浴槽・サウナへは汗を流してからご利用下さい。
- ※サウナでは備え付けのマットをご使用下さい。ご使用後は必ずもとの位置にお戻し下さい。
- ※浴室での洗濯はご遠慮下さい。
- ※サウナでのオイル・ローション・クリーム・パック・塩等のご使用はご遠慮下さい。
- ※ロッカールーム内ではシューズ(室内用含む)、スリッパ等のご使用はご遠慮下さい。
- ※カラン、シャワー、脱衣棚等の場所取りはご遠慮下さい。
- ※毛染めはご遠慮下さい。
- ※スパエリアからロッカールームに戻る際は、身体についた水分をよく拭き取ってからお戻り下さい。
- ※ビン類、われもの等のお持ち込みはご遠慮下さい。
- ※ロッカー内のベンチに座る際には、衣服を身に着けるか、タオルを敷く等してご利用下さい。

プールエリア

- ・ご利用の際はコース案内表示に従ってご利用下さい。
- ・フリー遊泳とさせて頂いておりますが、各種レッスンがある場合、コース制限させて頂くことがあります。
- ・レッスン時のコース制限は、参加人数に応じて随時、変更させて頂きます。
- ・一部のプールプログラムには定員制を設けております。参加・予約方法等につきましてはお問い合わせ下さい。
- ・他の会員様のご迷惑になりますので、コース内で立ち止まってのお話はご遠慮下さい。
- ・プールサイドは水で滑りやすいのでご注意ください。
- ・アクアシューズはウォーキングプール及びアクアプログラム参加時にご利用頂けます。
- ・マッサージプールでは一定間隔でチャイムが鳴りますので番号順に移動して下さい。

(お守り頂きたいマナー)

- ※ご利用の際は必ずシャワーを浴び、化粧、整髪料等は洗い落として下さい。
- ※スイミングキャップを必ずご着用下さい。(露天スパ、スチームサウナは除く)。
- ※髪の毛は全てスイミングキャップの中に入れて下さい。
- ※アクセサリ類(ピアス、指輪、腕時計、メガネ等)、テーピング類は全てお外し下さい。
- ※素足以外での移動はご遠慮下さい。
- ※トイレ・スチームサウナご利用後は必ずシャワーを浴びてから入水して下さい。
- ※プールエリアからロッカールームへ戻る際は、身体についた水分をよく拭き取ってからお戻り下さい。
- ※安全のため、パドル(プラスチック製)・フィンのご使用はご遠慮下さい。
- ※ビート板やプルブイご利用後は必ずもとの位置にお戻し下さい。
- ※遊泳中は右側通行をお守り下さい。飛び込みは禁止しております。混雑時はぶつからないようにお気を付け下さい。
- ※遊泳中の追い越しはご遠慮下さい。

ご利用の目的や泳力に応じたコース分けを行なっております。

コース	レベルの目安
ウォーキングプール	水の中を様々な歩き方でエクササイズを楽しみたい方のためのコース
スイミングプール	初級 泳ぎを覚えたい方、慣れていない方のためのコース
	中級 立ち止まらずに25mを泳ぎ切れる方のためのコース
	上級 50mを約90秒で泳げる方のためのコース(往復コースになります。)

[fitness]

フィットネスって ご存じですか？



簡単にいうと「日常生活に適応していくための体力」です。運動・栄養・休養によってフィットネスレベルを上げることが「健康づくり」なのです。

あなたが運動を始めたのは、やせたいとか、血圧を下げたいとか何か目的がありますか？

……残念ながら、運動の効果は特効薬のようにすぐには改善を実感することはできません。

でも続けていると必ず効果を実感できる日が来ます。その時、あなたは何を心得るのでしょうか。きっとそれは、単なる健康ではなく、あなたがあなたらしく生きていけるパワーではないでしょうか。

……そうフィットネスは、自分らしく、健康で豊かな人生を願うあなたにとって、とても大切なものなのです。

あなたのフィットネス常識チェック!

～次のうち、正しいものはどれでしょう？～

1. 体が硬い人はストレッチをしても柔らかくならない。
2. 有酸素運動は、一つの種目を続けたほうが良い。
3. 筋肉痛は筋トレをすればなおる。
4. 運動中は水を飲まないほうがいい。
5. 運動は休まず毎日続けないと意味がない。

実は、

すべて間違い

です!!

1. 体が硬い人ほど効果があります。 ➡ 「**柔らかくなる**フィットネス」へ
2. いろいろな種目を選びましょう。 ➡ 「**元気**になるフィットネス」へ
3. 痛みがある時は休みましょう。 ➡ 「**強くなる**フィットネス」へ
4. 水分補給はこまめに。 ➡ 「**食べる**フィットネス」へ
5. 休むことも大切です。 ➡ 「**休む**フィットネス」へ

月に4回以上のフィットネス

フィットネスを継続するには

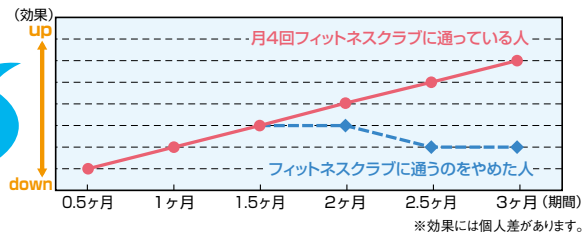
～最初の月に4回以上クラブに通った方は**継続率**が高くなります～

最初の1ヶ月で 4回以上ご利用下さい



初月に
4回通った場合と
そうでない場合

- フィットネスは継続することが大切です。継続に無理は禁物です。無理をせず計画的にフィットネスをすれば必ず効果が表れます。
- 通う(候補の)曜日を決めてみてはどうですか。



フィットネスクラブに 4回通うコツは

- フィットネスの日を週に1日つくりましょう。
- 興味のあるプログラムにはどんどん参加してみてください。

- お風呂に入るだけでもOK。気分がリフレッシュされます。仕事帰りにもどうぞ。
- 慣れたらいろいろなアイテムを使って下さい。
- 気軽にスタッフにご相談下さい。



フィットネスを始める前に…

～効果的なフィットネスをするために、これだけは知っておこう～

フィットネス5原則

1. 個別性の原則 ▶ 目的を決めましょう！

シェイプアップ・肩こり解消・持久力向上・リラックスなど利用目的は人それぞれ。ココカラではお客様一人一人のご要望にお応えするプログラム・施設をご用意しております。目的を決めて、さあスタートしましょう。



スタジオ

お客様のレベルに合わせてプログラムがございます。ぜひご参加下さい。



プール

水の浮力で関節の負担が少なくエクササイズできます。またエクササイズの最後のクールダウンにも効果抜群。



2. 全面性の原則 ▶ 全身を使いましょう！

体力向上といっても筋力・筋持久力・心肺能力・柔軟性・調整力など様々な要素があります。それぞれの要素を高めてこそ健康的な身体へと変わっていきます。ですから身体の一部だけでなく全身をバランス良くトレーニングするようにしましょう。



3. 意識性の原則 ▶ 意識と集中で効果はさらにアップ！

トレーニングを効果的に行うためにはトレーニングしている筋肉に意識を集中しましょう。特にマシンやダンベルなどは筋肉に意識を集中させることでより理想の身体へ近づくことができます。トレーニングはちょっとナルシストなくらいが良いのかも？



4. 漸進性の原則 ▶ 少しずつ強度を高めましょう！

漸進性とは体力の向上に合わせて次第に運動強度を高めていくことをいいます。例えば最初はウォーキングエクササイズを10分。慣れてきたら15分、20分と時間を延ばしてみたり、10kgのダンベルが楽に10回上がるようになったら、次は15kgに重くするなど段階的に負荷を強くしてみましょう。

5. 継続性の原則 ▶ 少しずつでも続けることが一番大切

トレーニングの効果は一朝一夕に表れるものではありません。月に4回程度のフィットネスを続けることで効果が表れます。ココカラではお客様のフィットネスライフをサポートするために全力を尽くします。お気軽に相談して下さい。これも継続させるポイントです。

さあ、始めましょう。あなたの快適フィットネスライフ！

～次のページからフィットネスについてご案内していきます～

柔らかいカラダでしなやかに生きる。
癒し効果も得られるストレッチで快適。

柔らかくなるフィットネス

使えばなしでは、筋肉も硬くなってしまいます。ストレッチは、柔軟性のトレーニングであると同時に、筋肉のメンテナンスでもあります。心身ともにリフレッシュ、柔軟な身体には、きっと柔軟な発想が芽生えます！



ストレッチの意義

動きが滑らかになる

筋肉や関節の動きを柔らかくする効果があり、毎日続けていると身体が滑らかに動くようになります。これは、日常生活の動きを楽にする上、転倒予防にもつながります。

肩こりと腰痛を予防する

血液の流れを良くして疲労物質を運び出すので、硬くなった筋肉もリフレッシュされます。長い時間、同じ姿勢で仕事をする人は、肩こりや腰痛の対策に、時々ストレッチを行うと良いでしょう。

ストレッチの継続

自宅でもできる、 テレビを見ながら気張らずに

ストレッチの長所は、まず、特別な場所や時間がいらなことです。また、「頑張り」や「疲労」とは無縁な運動ですから、テレビを見ながら、本を読みながらでも、気楽に行うことができます。しかも、「肩こりが楽になった」「身体が軽くなった」といった効果を実感するのに、それほど時間がかかりません。ただ、ストレッチを長く続けていくためには、「見かけのフォームや角度を気にし過ぎないこと」をお勧めします。身体の柔らかさは、日や時間、身体の疲れ等によっても変わるからです。また、痛みや違和感がある筋肉や関節のストレッチは避けましょう。症状を悪化させることがあります。

ストレッチの方法

無理をせずに10～30秒間、毎日

肩、腰、太もも、ふくらはぎ等、大きくて疲れやすい筋肉を中心に、ストレッチをしましょう。準備運動や整理運動のときは、運動の中で、よく使う筋肉を中心にストレッチすると効果的です。ところで、「柔軟性」は「適度が良い」体力です。「筋力」や「持久力」のように「高いほど良い」訳ではありません。柔らか過ぎると、かえって怪我をしやすくなる場合もあります。ですから、無理に筋肉を伸ばすのはやめましょう。反動をつけずにゆっくり、痛みを感じないように伸ばし、息を止めずに10～30秒間キープしましょう。

HELP MESSAGE

応援メッセージ

筋肉の特性は、「飴」とよく似ているんです。冷やした飴って、硬くて脆いけど、暖めると柔らかさが増す。強くギュッと引っ張るとプチッとちぎれるけど、ゆっくり引っ張ると長〜く伸びるんです。だから、ストレッチも、お風呂上がりなど、筋肉が温まったときに、ゆっくり行うといいですよ。身体が硬い方、腰や膝を痛めやすい方、よ〜く覚えておいて下さいね！



ストレッチから始めよう

「運動が不得手」「時間が無い」「体力に自信がない」、でも「運動はやらなければ」と思っている方。まずはストレッチがお勧めです。痛みを感じない範囲で、あまり時間をかけず、体力を消耗せずに行えますから、「さあ、運動やるぞ!」と、特に構える必要はありません。特別なウェアや用具は不要ですし、どこでも行えます。

例えば、椅子に座っての仕事の途中で、首、肩、腰のストレッチを取り入れてみたり、お風呂上りに疲れた筋肉を伸ばしたり、テレビを見ながらおしりの筋肉をストレッチしたり。時間があるときは、15分間程度で、全身の筋肉のストレッチをするとすっきりリラックス。ストレッチに馴染んだら、意外にウォーキングもスナナリかも!?

Stretch

身体が柔らかい人、硬い人 硬い人ほど効果あり!

体育の授業で行った2人1組の柔軟体操。特に男性の中には、先生に「キミは硬いなあ」ギュー!なんてやられたコンプレックスと痛みが原因で、「柔軟体操」と聞くと「いや〜、オレはちょっと…」と逃げ腰になる人もいるのでは?

実は2人1組で反動をつけてギュー!とやるのも、ストレッチの一つの方法です。しかし、現在は、反動をつけずにゆっくり筋肉を伸ばす、痛くないストレッチが主流です。身体が硬くて「柔軟体操」が大嫌いな方、あなたにこそ、ストレッチを行っていただきたい!“柔軟体操”をやらなかった人ほど、ストレッチの効果をはっきり体感できるはず。硬い人ほど、「身体が柔らかくなると、こんなに動くのが楽なのか!」と感ずるはず。

Soft

腰痛と肩こりを退治して すっきりとリフレッシュ!

腰痛、肩こりの原因はさまざまで、中には怖い原因もあります。でも、一番多い原因は、無理な姿勢や、長時間の同じ姿勢による筋肉の“疲労”です。人間の姿勢は、4足歩行の他の哺乳類と比べて、立っていても、座っていても腰と肩に大きな負担を掛けますから、毎日、少しずつ疲労が蓄積しているはず。

ストレッチは、筋肉の血液の流れを回復することによるリフレッシュ効果があります。また、緊張し続けていた神経のスイッチを切ることによるリラックス効果もあります。もう一つ、筋肉を柔軟にして、疲労を溜まりにくくする効果もあります。生活の中にストレッチを取り入れて、腰痛、肩こりを予防しましょう。

Refresh

柔軟性のうそ・ほんと

①身体は柔らかければ柔らかいほどいい?

いいえ 特に女性では、筋力が弱過ぎたり、関節がゆるいために柔軟性が高いことがあります。これは怪我の原因となり危険!筋力とバランスが取れた、適度な柔軟性が理想的です。

②歳をとってからでも柔らかくなる?

はい 高齢者でもストレッチ効果は十分に期待できます。根気よく続けていれば「若い頃より柔らかい身体になった!」ということも珍しくありません。もちろん無理は禁物ですが...

③お酢を飲むと柔らかくなる?

いいえ 柔軟性は“筋肉と関節の柔らかさ”ですから、「お酢の酸が骨を溶かして身体を柔らかくする」なんてことはありません。本当に溶けたら、ひどい“骨粗しょう症”になりますよ!

④準備運動と整理運動はどちらも必要?

はい 準備運動と整理運動は役割が違いますから、“片方だけやれば十分”ということはありません。「朝に歯を磨いていても、夜磨かないと虫歯になる」のと同じです。

現代人の運動不足やストレスを解消する。
有酸素運動こそ活力ある日々への王道。

元気になるフィットネス



ウォーキングやジョギング、サイクリング、スイミング、エアロビクスなど、心臓と肺を鍛えて、空気中の酸素を全身のすみずみまで運ぶ力を高める運動を有酸素運動といいます。運動能力だけでなく、生きる力を高める有酸素運動、健康づくり運動の代表と言われるのは、そんな理由からです。

有酸素運動の意義

スタミナがつく

心臓や肺を強化し、身体にめいっぱい取り入れることができる酸素の量（最大酸素摂取量）を高めます。これはスタミナを向上させて、日常生活をゆとりあるものにします。

生活習慣病を予防・改善する

体内の余分な糖や脂肪を燃やし、肥満、高脂血症、糖尿病等を予防、改善する効果があります。また、自律神経のはたらきを整えて、高血圧や低血圧を予防する効果もあります。

ストレスを和らげる

脳からストレスを和らげる“βエンドルフィン”というホルモンが分泌されます。このホルモンにはリラクセーション効果や免疫力強化、老化防止などの作用があります。

有酸素運動の継続

変化をつけて、楽しみながらやってみよう!

時間があまりなくてもできる種目、楽しみながらできる種目などを選び、体調や気分に合わせて行っていくと、変化があり、楽しく続けられます。また、複数の種目を行うことは、膝や腰等、身体の一部を使い過ぎないので、怪我の予防にもなります。

さらに、一緒に運動する仲間をつくること、気に入ったウェアやシューズを身に付けること等も継続に役立ちます。自分に厳しいノルマを課さないことも大切です。怪我、病気、仕事等で中止することがあっても、焦ったり、ガッカリしたりせず、再開する機会を待ちましょう!

有酸素運動の方法

まずは5分間、週に1回、快適なペースで!

種目を選ぶときは「手軽にいつでもできること」「安心して快適にできること」「楽しく充実感を得られること」等を目安にしましょう。これから始める方は、ウォーキングやエアロバイクがお勧めです。まずは5分間、週に1回、快適なペースで始めてみましょう。慣れてきたら15分間以上で週に2~3回行えると理想的です。習慣がしっかり身についた人は、目的に応じて、種目、強さ、時間、頻度を変えてトライしてみましょう。

HELP MESSAGE

応援メッセージ

ウォーキングをこれから始めるみなさん、続けていくためには、膝を痛めたくないですね。そのためには、膝の周りの筋肉のトレーニングが有効です。ホントは、1ヶ月くらい筋力トレーニングをやってからウォーキングを始めたところですが、せっかくやる気になっているのですから、ウォーキングをやらない日は、筋肉のトレーニングをやってみましょう。



階段で息切れしたら・・・

日常生活を、いつも体力全開で暮らしている人は少ないでしょう。ほとんどの人には、体力的な余力があります。しかし、加齢や運動不足によって、この余力はいつの間にか減ってしまいます。「久しぶりのスポーツで、思った以上にキツイ」、「駅の階段を駆け上ったとき、息切れが激しい」等に愕然。それは、予想外の体力低下に気づいた瞬間です。さらに余力が無くなると、日常の何気ない動作にもキツさを感じるようになり、生活のゆとりまで低下してしまいます！

こうした現象は、主に全身持久力という体力の低下が原因。有酸素運動を取り入れて全身持久力の回復を図る必要があります。“階段での息切れ”は、身体がウォーキングを要求しているサインだと思きましょう！

汗をかくとやせるの？

もし、あなたが30分間ジョギングを行ったとすると、200～250キロカロリー程度のエネルギーが使われます。これを全て脂肪でまかなくなったとすると、30グラム程度体重が減る計算になります。(チョットがっかりしますネ・・・)

ところで、サウナスーツを着て、ジョギングをしたり、自転車をこいだりすると、滝のような汗が出ます。実際、運動前より1kg以上体重が減ることもあります。

もう、おわかりですね！この体重減少は、ほとんど水分の喪失によるものなのです。もちろん、発汗には皮膚の代謝を高め、ストレスを解消する効果がありますから、決して無意味ではありません。ただ、失った水分やミネラルは、運動後、早めに補給しておきましょう。

sweat

激しくなくてもOK!

日本古来のスポーツの代表といえば、武道。武道の目的は、身心の鍛錬、つまり修行です。自分自身を限界まで追い込むことにより、精神と肉体を高めることが目的ですから、激しく、キツく、辛い稽古には重要な意味があるのです。

日本では、武道の文化に触れる機会が多いので、「苦しいことは役に立つ、楽なことは役に立たない。」という価値観は比較的一般的なものです。しかし、健康づくりの運動では、“快適”“ゆとり”が大切な価値観です。なぜなら、“中等度で快適な強さ”の運動が健康づくりでは最も安全で効果的とされているからです。

“激しさ”“苦しさ”の追求は、むしろ健康を害してしまう場合もありますから、ご注意ください！

comfortable

有酸素運動のうそ・ほんと

①運動は20分以上続けないと効果がない



健康のための運動は「一回の時間は10分程度で良い」というのが、比較的新しい考え方です。10分程度なら、通勤や買い物の時間を利用してでもできますね！

②1回の運動は短くても、合わせて30分になればいい？



健康づくりの運動では、一日や一週間の合計時間が効果を決めます。一日の運動する時間が、合わせて30分以上になることを目安にすると良いでしょう。

③サウナスーツを着て汗を出すと運動効果は倍増？



サウナスーツを着ると、体温が上がりやすく汗が出過ぎるため、運動を長く続けるのが大変！結局、あまりエネルギーを使えず、運動効果が得られないことが多いようです。

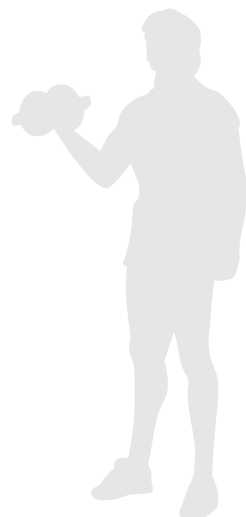
④有酸素運動は運動嫌いの人にもってこい？



ウォーキング等の有酸素運動は“上手・下手”の個人差が出にくい運動です。だから、「運動は苦手！」とコンプレックスを持っている人でも、安心してトライできます。

スピードもパワーも全ての動きを支える。
筋力トレーニングでパワフルな生活を。

強くなるフィットネス



私たちの動作の全ては、まず筋肉が動くことにより始まります。また、理想的な筋肉は機能的で美しい容姿をつくります。筋肉を鍛えるトレーニングには、自分の体重を負荷にして行う腕立て伏せや、ダンベルなどの道具を使う方法、専用のマシンを使う方法などがあります。強くなりたい方も綺麗になりたい方も、筋力トレーニングをしましょう!!

筋力トレーニングの意義

肩こりと腰痛を予防する

筋力トレーニングを続けていると、強く長時間力を出せる状態が保たれるため、日常動作にゆとりが出て、肩こりや腰痛を予防することができます。

太りにくくなる

筋肉は身体の中でエネルギーを多く使う組織の一つです。筋肉の量を増し、活性を高めることができれば、エネルギーの消費量が増え、太りにくくなるといわれています。

骨を丈夫にする

骨にも適度な力をかけるため、骨密度を高める効果があり、骨粗しょう症の予防につながります。

筋力トレーニングの継続

定期的な効果確認や仲間づくりも続けるコツ

安全で効果のある筋力トレーニングを続けていくために、まず、正しいトレーニング方法を習い、身につけましょう。また、目に見える効果があれば、やる気は倍増しますから、定期的に効果を確認しましょう。3ヶ月間、正しい方法で続けられれば、効果を感じることができるでしょう。トレーニング仲間を作ったり、トレーニングの記録を付けると、続けていく励みになります。音楽に合わせて行うグループレッスン等も、新鮮な変化を感じ、楽しく継続する方法としてお勧めです。

筋肉痛が起きたら、痛みが無くなるまで、痛みのある筋肉の種目はお休みしましょう。

筋力トレーニングの方法

軽い重さで週1回から始めよう

初めて筋力トレーニングをする人は、胸、背中、お腹、太もも等の大きな筋肉を使った基本的な種目から始めましょう。正しいフォームと呼吸方法を身に付けてください。最初はマシンを使って、軽い負荷(重さ)に設定し、週に1回のペースをお勧めします。慣れてきたら、息を止めずに10~20回繰り返せる程度の負荷まで徐々に上げて、週に2~3回できると理想的です。

ダンベル、チューブ等を用いたり、プールで水の抵抗を使ったトレーニングにもトライしてみましょう。3ヶ月続いたら、目的に合わせて種目、強度、反復回数、頻度を変えてみるのも良いでしょう。

HELP MESSAGE

応援メッセージ

筋力トレーニングの種目は、ほとんどが単純な動作。でも、効果的に行うためには、よく筋肉に意識を集中して、正しいフォームを心がけて行わなくちゃダメなのよね。これって、初心者にとっては、かなり神経を使う作業。だから、最初はあまり種目数を増やさず、正確に行うことを心掛けましょうね。



太りにくい体質になれる?

ダイエットの理想は、脂肪だけを効果的に減らすこと。しかし、食事のコントロールだけでは、脂肪と一緒に筋肉も減ってしまいます。ウォーキング等の有酸素運動を取り入れても、筋肉を十分に維持することはできません。そこで、筋力トレーニングの登場です。筋力トレーニングを取り入れたダイエットなら、筋肉を残して脂肪を落としたスタイリッシュなボディが望めます。

しかも付加価値がもう一つ!それは、筋肉が最もエネルギーを無駄遣いする組織の一つと言われていること。つまり、理論的には、筋力トレーニングで筋肉の量が増えれば、「太りにくい体質」になれると考えられているのです。「大きくなる筋肉とエネルギーを無駄遣いする筋肉は違う」など諸説もありますが、まずはトライ!

Constitutional

「今からでは、もう遅い」なんてことはありません!

「筋力トレーニングって今からでも効果あるのかな?」50、60、70代、ひょっとすると40代でも、こんな疑問を感じている方がいるのではないのでしょうか。

筋力トレーニングを行うと、力を発揮した筋肉にミクロレベルで破損が生じます。そして、それが修復された結果として、太く強い筋肉が作られていくのです。こうした修復能力は、傷が回復する能力等と同じで、無くなることはありませんから、筋力トレーニングは、どんな年齢の人にも効果的と言えます。80歳の人でも筋力がアップしたという報告もあります!しかし、年齢により、適したトレーニング内容には差がありますから、インストラクターに最適なプログラムを作成してもらうことをお勧めします。

never too late

筋肉と骨の意外な関係

「筋骨隆々」といった言葉があるように、筋肉と骨は一体となって発達するイメージがあります。実際、筋力の強い人の方が、骨密度が高いという報告は数多くあります。この傾向は、特に女性で、はっきりしているようです。また、同じ人でも、例えばテニスなどを続けていると、ラケットを握る腕の骨密度が、反対側の腕より高くなることも報告されています。

筋力トレーニングで、繰り返して力を発揮すると、それに対応して、使った筋肉が太くなることはよく知られていますが、同時に力を支えた骨も、密度を高め、強さを増すことも知られています。骨粗しょう症が心配な方は、今日から筋力トレーニングを始めましょう!

muscle & bone

筋トレのうそ・ほんとう

①腕が太くなりたくない人は、筋トレしないほうがいい?



トレーニングの内容により効果はいろいろ。性別によっても違いがあります。一緒にトレーニングして、「男性は筋肉モリモリの太い腕、女性はスリリと引き締まった腕」になるなんてことも可能です!

②歩いていれば絶対寝たきりにならない?



歩くだけでは、脚の筋力を十分保てない場合がありますし、弱い筋力で歩くと、膝を痛めてしまうこともあります。歩くための筋肉をしっかりとトレーニングしましょう。

③週1回でもやったほうがいい?



筋肉が減るのを防ぐことが目的なら、週一回でも効果があります。また、トレーニング内容によっては、週一回でも筋力が向上するとも言われています。

④きつく感じないとトレーニングは意味がない?



スポーツ選手の「極限を求める筋力トレーニング」は、いかにもキツそうですが、一般的には「顔を歪めずにできるゆとりの筋力トレーニング」で十分な効果があります。

考えてほしいのは食べる物と食べ方。
食事のバランスや時間も大切です!!

食べるフィットネス

あなたが運動を始めたのはなぜですか?きれいにやせたい、筋肉をつけたい、楽しく汗を流したい・・・いろいろな理由があると思いますが、「運動しよう!」と思ったあなたは、ぜひ栄養面のことも知ってください。それは、身体を動かすのも、筋肉をつくるのも、食べ物の栄養なしにはできないことだからです。



まず知ってほしい基本の話

主食はエネルギーのもと

身体を動かすエネルギーは、糖質・脂質・たんぱく質からつくられます。中でも糖質は、特に効率よくエネルギーに変わる栄養素です。ごはん・パン・めん類などの主食には、糖質がたくさん含まれ、運動中の大事なエネルギー源になります。

筋肉をつくるたんぱく質

筋肉は、たんぱく質からできています。主菜になる肉や魚には、良質なたんぱく質が含まれ、筋肉をつくるには欠かせません。

ただし、エネルギー源の糖質が不足すると、せっかく食べたたんぱく質もエネルギーに回されてしまうので、注意が必要です。

身体の調子を整える栄養素

ビタミンやミネラルは、身体の調子を整える重要な栄養素です。運動をする人は、しない人よりも、たくさんのビタミンやミネラルが必要になります。不足すると、疲れやすくなったり、筋肉のけいれんや貧血につながることも。主食、主菜と合わせて、野菜・芋・海藻などを使った副菜も積極的に食べましょう。

知って得する“食べ方”の話

「これだけ食べればいい!」という食品はない

最近は、「○○は筋力アップに良い」「××はスタミナがつく」という情報を見たり聞いたりすることも多いでしょう。でも、「これだけ食べればいい!」という万能食品はありません。「いろいろなものをバランスよく食べる」というのが基本です。

運動前の食事は・・・

運動するときには、食事時間との関係も大切です。運動する直前にたくさん食べたり、消化の悪い物を食べると、胃の中に食べ物が残った状態で運動することになり、身体に負担をかけます。逆に、空腹な状態で運動すると、すぐにエネルギーが足りなくなってしまう。運動前は、消化吸収に時間のかかる油っぽいものは控え、2～3時間前に、ごはん・パン・めん類など糖質中心のものを食べるようにしましょう。

HELP MESSAGE

応援メッセージ

運動するときには、栄養のことも忘れちゃいけないってわかってくれましたか?

でも、食事は毎日食べるもの。無理な目標をたてる必要はありません。すばらしい食事内容にして1日で挫折してしまうより、まずあなたにできそうなことから取り組むことが長続きの秘訣!!そして、少しでも頑張れたことがあったら、自分をほめてあげてね。



のどが渇く前に飲む! 大事な水分補給の話

運動して汗をかくと、身体の中の水分を失います。その分、しっかり水分補給しないと脱水症状になり、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんといったトラブルがあらわれるので注意が必要です。運動の前・中・後に、きちんと水分をとりましょう。

のどの渇きを感じたときは、すでに軽い脱水が始まっています。のどが渇く前に水分をとることが大切です。1回に飲む量が多いと、なかなか吸収されないの、少量ずつこまめに飲むようにしましょう。冷たいものや、少し糖分を含んだものは吸収が早くなりますが、糖分が多すぎると吸収が遅くなります。また、冷たすぎるものも控えましょう。もし、運動後に体重が減っていたら水分補給が足りないということ。「体重が減った」などと喜ばず、しっかり水分補給しましょう。

運動前に時間がない時は 何を食べればいい?

一般的には、運動する2〜3時間前に食事をとるのが良いとされています。それは、食事は食べたらずわりではなく、食べ終わってから消化する時間が必要だからです。

でも、仕事帰りに運動するような場合、2〜3時間前に食事をとるのが難しいこともあると思います。1時間程度あるなら、ジュースやゼリーのようなものをとってから運動すると良いでしょう。ただし、運動の直前は控えてください。時間がない場合は電車の中でアメをなめるのも良いかもしれません。そして、運動が終わってから食事をとるようにして下さい。運動後はたんぱく質の合成が活発になるので、たんぱく質中心の食事をとると、筋肉をつくるという面から考えても効果的です。

eat

賢く使おう! プロテインとアミノ酸

「プロテイン」はたんぱく質のこと。市販のプロテインパウダーは、たんぱく質を多く必要とする場合に使われます。プロテインパウダーは脂肪が少なく、食べ物からたんぱく質をとるより、脂肪の摂取量を抑えることができます。

アミノ酸は、たんぱく質を構成しているものですが、プロテインパウダーに比べ、もう少し使用目的が限定されます。運動する人にとって特に重要なのはBCAA(分岐鎖アミノ酸)と呼ばれるアミノ酸です。BCAAは疲労を防止したり、筋肉を作るのに効果があると言われています。

ただし、いずれも食事からとるのが基本です。プロテインパウダーやアミノ酸は補助的なものだと考えて下さい。とりすぎると腎臓に負担をかけることもあります。

肥満とダイエットのうそ・ほんとう

① 肥満って体重が多いこと?

いいえ 肥満とは、ただ体重が多いことではなく、身体の中に占める脂肪の割合が正常より多いことです。だから、体重が軽い人でも「隠れ肥満」ということもあります。

② 太りやすいタイプだからダイエットしてもムダ?

いいえ 肥満には遺伝も関係しています。でも、食事や運動などの生活習慣の影響も大きいのです。「太りやすいタイプだから」とあきらめず、まずは自分の生活習慣をチェックしましょう。

③ 中年以降は太りやすい?

はい 心臓や肺を動かすなど、生命を維持するために使うエネルギー(基礎代謝)は、年をとると少なくなります。また、一般的には運動量も減ってくるので、若い頃と同じような食生活をしていると太りやすくなります。

④ 甘いものを食べると太る?

いいえ 確かに甘いものは体脂肪になりやすいのですが、食べた分を消費すれば脂肪はたまりません。「甘いもの=悪」ではなく、全体の摂取エネルギーや運動量が大切です。

**運動習慣と良い食生活。
そして、休養をとることで健康づくりが完成される。**

休むフィットネス

健康づくりの三要素といわれる、運動・栄養・休養の「休養」とは、「疲れたときに休む」と「疲れないように養う」ことです。いわば、運動のための休養であり、休養のための運動なのです。運動したあなたのがんばりをさらに効果的にするのは、実は「休養」なのです。



「休養」は、ただ休んでいるだけじゃない

疲労を回復する

運動や活動によって、人は身体的にも精神的にも疲労します。疲労回復は再び活動するための心身の条件づくりです。

運動効果を高める

疲労を回復し、次の来るべき英気を養うことだけでなく、身体・精神機能を高め、運動効果を最大限に発揮します。

運動の継続につながる

運動することによって、より質の高い休養を得ることができます。休むという生理的欲求が満たされる経験こそが、運動の継続につながるのです。

運動に効果的な「休養」のとり方

眠りに無駄はない

成長ホルモンには身体機能の修復や疲労回復作用があります。成長ホルモンは睡眠後60分～70分ほどのノンレム睡眠の深さがピークに達したとき、その分泌もピークとなります。次に筋肉の緊張が解かれるレム睡眠が現れます。この2種類の眠りが疲労回復につながっているのです。

また成長ホルモンには脂肪を分解する代謝作用もあり、ダイエット効果にも好影響をもたらします。筋力アップやダイエットには、「運動」と質の良い睡眠「快眠」をとれるように心がけましょう。

休むことも運動のうち

筋肉を増加させるには、筋肉の破壊と修復を繰り返さなければなりません。筋力トレーニングを行うことによって筋肉は破壊され、「24～48時間」かけて徐々に修復されます。筋肉の総量は破壊によって減少しますが、適切な休息を与えることでトレーニング前よりも大きな筋肉になります。これを「超回復」といいます。したがって、運動の効果を最大限に発揮させるためには、毎日毎日、根を詰めて運動するより、超回復が起こるのを待ってから次のトレーニングを行ったほうが良いでしょう。

HELP MESSAGE

応援メッセージ

石の上にも3年っていうけど、何かを続けることってすごく大変なことですよ。だから、運動を続けようとしているあなたは本当にすごいと思います！もしたまに、しようと思っているのに出来なかったりしても気にしないでね。お休みすることは、運動することと同じくらい価値があるのですから。



運動することも**休養**？

腕を組みながら、室内を歩きまわることがありませんか？散歩したくなる時がありませんか？自分でも気づかないうちに貧乏ゆすり……なんてことも。これらの活動は身体を動かすことによって頭を休めているといわれています。つまり、疲労の原因とは違う質の活動をするによって回復を図ろうとするもので「積極的休養法」といいます。運動疲労は、身体を休めることでとれますが、ストレス社会の複雑な精神疲労は身体を休めることだけではなかなか取り去ることはできません。そんな時は運動していい汗をかきましょう。運動することは、休養のひとつの方法でもあるわけなのです。

recuperation

運動習慣のある人は**不眠**になりにくい？

運動習慣のある人は不眠になりにくいことが疫学調査で明らかにされています。「寝つき」には大きな影響はありませんが、夜中に目覚めることが少ないという結果が示されています。また、運動のタイミングと睡眠との関係では、朝よりも夜で効果が高くなっています。ストレッチや有酸素運動など、準備運動から整理運動まで含めて、1回30～60分程度を目安に行うことが有効です。

眠りのひとつの役割は、体温を下げ、脳を冷やすことにありますが、適度な運動が体温を上昇させることによって脳の冷却スイッチをタイミングよく作動させ、深い睡眠を誘発させるのです。

loss of sleep

こんな時は休む**勇気**を！

生活習慣病の主な原因のひとつに「運動不足」があげられますが、実は運動不足と同じくらい気をつけなくてはいけないのが「休養不足」です。まじめで勤勉な日本人は、休むことに軽い罪悪感を抱きがちです。でも、風邪気味などの体調の悪い時や、過労、睡眠不足の時などは、予定していた運動を取りやめる勇気も必要です。無理な運動はかえって疲労を増強させ、運動効果がないばかりでなく、身体にとっても悪影響となります。また、痛みなどの症状がある場合も運動は控えたほうが良いでしょう。無理をしないで思い切って休むことは、結果的には運動を長続きさせることにつながるのです。

courage

リラックスのうそ・ほんと

①お風呂はゆったりと肩までつかってリラックス？

いいえ 肩までお湯につかると心臓や肺に負担がかかります。胸から下だけの半身浴でゆっくり入浴するのが効果的です。

②寝る前は熱めのお風呂でポカポカぐっすりリラックス？

いいえ 就寝前は、38～40度のぬるめのお湯に20～30分入浴すると、副交感神経が働いて寝つきよく深い睡眠効果が得られます。出勤前の目覚まし入浴は42～44度の熱めがおすすめです！

③熱めのお湯で「足湯」だけでもリラックス？

はい 43度くらいの熱めのお湯で足首までつけるだけでも血行がよくなり、疲労回復効果があります。高齢の方にも負担が少なく適しています。

④身体についた水分はしっかり拭きとってサウナでリラックス？

はい 拭きとらないでサウナに入るとサウナの効果が発揮できません。サウナの後は必ず水分補給をしましょう。

フィットネス&スパ ココカラ港南台 会則・細則

フィットネス&スパ ココカラ港南台 会則

第1条 名称及び所在

本クラブは、「フィットネス&スパ ココカラ港南台」と称し、所在地を神奈川県横浜市港南区港南台 4-22-1とします。

第2条 運営

本クラブは、人の森株式会社（以下、会社という）が、その管理、運営を行ないます。但し、会社が管理運営を委託した場合には、委託を受けた者（以下、受託者という）との間においても本会則は有効であり、必要に応じ本会則の「会社」を受託者に読み替えるものとします。

第3条 目的

本クラブは、会員が本クラブの施設を利用して心身の健康維持及び増進を図ると共に、会員相互の親睦を図ることを目的とします。

第4条 適用

- (1) 本会則は、本クラブ及び本クラブにおいて提供される諸サービスに適用されるものとします。
- (2) 本会則は、本クラブへ入会又は本クラブを利用する上で守るべき定めであり、その効力は次の各号に定める方に及ぶものとします。
 - ① 本クラブの会員及び本クラブに入会を希望される方
 - ② 本クラブの会員以外で本クラブを利用される方
 - ③ 本クラブの会員資格を喪失した方のうち、会費等の滞納がある方

第5条 会員制度

- (1) 本クラブは会員制とし、会員は次条の入会資格をすべて満たさなければなりません。
- (2) 本クラブに入会される方又は法人は、本会則及び会社が別に定める諸規則に同意した上で、会社と契約を締結しなければなりません。
- (3) 会員の契約期間は、利用開始月のみ当該月末までで、その後は月単位とし、会社所定の退会手続きが完了し、退会手続き時に定めた退会日が到来するまで自動更新とします。
- (4) 本クラブの会員の種別、利用時間等は別に定めます。但し、会社の必要に応じて新規に会員の種別を設定又は廃止することができるものとします。

第6条 入会資格

- (1) 本会則及び会社が別に定める諸規則を遵守する方
- (2) 満16歳以上（又は高校生以上）の方
- (3) 刺青・タトゥー（判別が困難なペインティング等を含む）をしていない方
- (4) 暴力団その他反社会的な組織に所属していない方
- (5) 医師等により運動を禁じられておらず、本クラブの利用に支障が無いと自己責任において申告された方
- (6) 妊娠中でない方
- (7) 伝染病、その他、他人に伝染又は感染する恐れのある疾病を有しない方
- (8) 自己管理のもと、施設を一人で利用することができる方
- (9) 過去に会社又は他のスポーツクラブ等により除名等の告知を受けたことのない方
- (10) 会社が適当と認めた方

第7条 未成年者の取扱い

未成年者が入会する場合は、親権者の同意を必要とします。この場合、親権者は本会則及び会社が別に定める諸規則に基づく責任を本人と連帯して負うものとします。

第8条 入会手続き

- (1) 本クラブに入会を希望される方は、会社所定の入会申込み手続きを行い、会社の承認を経て、会社が別に定める入会金、登録料、諸会費を会社所定の方法で会社に支払い、入会手続きを完了させなければなりません。
- (2) 会員資格は、前項に定める入会手続きが完了し、入会手続き時に定めた利用開始日が到来した時点において、取得するものとします。
- (3) 本クラブは、その自由な裁量により、入会申込みを承認又は承認しないことができ、その理由を示す必要はないものとします。
- (4) 本クラブは、必要と判断した場合は、入会を希望される方に対し、医師による診断書及び施設利用に関する誓約書等の提出を求めることができるものとします。

第9条 会員証

- (1) 会社は、会員（法人会員を除く）に対して記名式会員証（以下、会員証という）を発行し、これを貸与するものとし、会員証の使用は記名者本人に限定します。
- (2) 会員（法人会員を除く）は、本クラブの利用にあたり、会員証を提示又は提出しなければなりません。
- (3) 会員は、会員証を他へ譲渡又は貸与したり、担保目的に供したりすることはできません。他へ譲渡又は貸与が発覚した場合は、その会員を除名するものとします。
- (4) 会員は、会員証を紛失した場合は、速やかに会社所定の失効手続きをとると共に再発行の申請手続きをとることとし、その費用を負担しなければなりません。
- (5) 会員は、会員証を破損又は汚損した場合は、会社所定の再発行の申請手続きをとることとし、その費用は会員が負担しなければなりません。但し、経年劣化による破損又は汚損の場合の費用負担に関しては、その限りではありません。
- (6) 会員は、会員資格を喪失した場合は、速やかに会員証を返還しなければなりません。やむを得ず返還できない場合は、会員の責任において切斷する等の利用不能の状態にして処分しなければなりません。

第10条 会費等の支払い

- (1) 会員は、本クラブへの入会（再入会を含む）にあたり、会社が別に定める入会金、登録料を会社に支払うものとします。
- (2) 会員は、本クラブの利用にあたり、会社が別に定める諸会費、諸料金を会社に支払うものとします。
- (3) 会員は、入会金、登録料、諸会費、諸料金（以下、会費等という）を、会社が別に定める期日までに、会社所定の方法で会社に支払わなければならないとします。
- (4) 会員は、本クラブの会員資格を有する限り、会社所定の退会手続きが完了し、退会手続き時に定めた退会日が到来するまでは、施設の利用の有無に関係なく、会費等の支払い義務が生じるものとします。

第11条 会費等の返還

- (1) 一旦納入した入会金、登録料、諸料金は、理由の如何を問わずこれを返還しません。
- (2) 諸会費は、入会申込書に記載の利用開始日以前に入会取り消しの申し出を受け、会社が認めた場合を除き、これを返還しません。

第12条 会費等の滞納

- (1) 会員は、会費等の支払いを滞納した場合は、直ちにその全額を会社所定の方法で会社に支払わなければならないとします。
- (2) 会社は、会員に会費等の滞納がある場合は、施設の利用を制限することができます。
- (3) 会社は、会員に会費等の滞納がある場合は、その会員を除名にすることができます。但し、除名となった場合でも、会員は滞納している会費等を全額支払わなければならないとします。

第13条 会費等の改定

- (1) 会社は、経済情勢等の変動その他の事情により必要と判断した場合は、会費等を改定できるものとします。
- (2) 会社は、会費等の改定を行う場合は、本クラブの会員に対し、当該改定の1ヶ月前までに告知するものとします。

第14条 キャンペーン特典での入会

- (1) キャンペーン特典を適用して入会した会員は、キャンペーン毎に会社が定める諸条件を遵守しなければなりません。

(2) 会員は、キャンペーン毎に会社が定める諸条件を満たさなかった場合は、キャンペーン特典による値引き分（正規料金との差額）を、会社所定の方法で会社に支払わなければなりません。

第15条 諸手続き、届出

- (1) 会員が入会申込書に記載した内容に変更があった場合は、速やかに会社所定の変更手続きをしなければなりません。
- (2) 会員は、第26条第2号から第7号に定める事由に該当する場合は、速やかに会社に対し書面によりその旨を届出なければなりません。会員がこの届出を怠ったことにより、会員に損害が生じた場合、会社は当該損害について責を負わず、また、これによって会社に損害が生じた場合、会員は会社に対して当該損害を賠償しなければなりません。

第16条 会員種別の変更

- (1) 会員は、会員種別を翌月から変更する場合は、会社が別に定める期日までに、会社所定の変更手続きを完了しなければなりません。
- (2) 会員が会社が別に定める期日を過ぎて会員種別の変更を申し出た場合は、最短で翌々月からの変更となるものとし、これにつき会員は異議を申し立てないものとし、
- (3) 会員種別を変更する場合は、会社が別に定める手数料を会社に支払わなければなりません。

第17条 退会

- (1) 会員は、自己都合により翌月から本クラブを退会する場合は、会社が別に定める期日までに、会社所定の退会手続きを完了しなければなりません。
- (2) 会員が会社が別に定める期日を過ぎて退会を申し出た場合は、最短で翌々月からの退会となるものとし、これにつき会員は異議を申し立てないものとし、
- (3) 退会手続きは会員本人が直接来館して書面にて行うものとし、電話・メール・郵送・第三者による届出等による申し出は受け付けられません。但し、未成年者の場合は、その親権者が本人に代わって退会手続きを行うことができます。
- (4) 会員が死亡した場合は、親族又はこれに準ずる者による退会手続きが必要となります。
- (5) 会員が入会後に妊娠した場合は、直ちに退会を申し出て、会社所定の退会手続きを行わなければなりません。
- (6) 退会手続きが完了した会員は、退会手続き時に定めた退会日をもって退会となります。
- (7) 会員に会費等の滞納がある場合は、退会手続き時まで、これを全額支払わなければなりません。
- (8) 退会月の諸会費は、退会が月の途中であっても、これを全額支払わなければなりません。

第18条 会員の除名

- (1) 会員が次の各号のいずれかに該当した場合は、会社はその会員を除名することができます。
 - ① 本会則及び会社が別に定める諸規則に違反した場合
 - ② 本クラブのスタッフの指示に従わない等の行為によりクラブ運営に支障をきたした場合
 - ③ 禁止行為を行った又は行う恐れがあると会社が判断した場合
 - ④ 本クラブの名誉、信用を傷つけたり、秩序を乱した場合
 - ⑤ 会費等の支払いを滞納し、催告を受けても完納しない場合
 - ⑥ 入会に際して虚偽の申告をした場合
 - ⑦ 入会資格を満たさないと会社が判断した場合
 - ⑧ その他、本クラブの会員としてふさわしくない言動があったと会社が判断した場合
- (2) 除名により会員資格を喪失した日までに発生した会費等の滞納がある場合は、直ちにその全額を会社所定の方法で会社に支払わなければなりません。

第19条 会員資格の喪失

会員は、次の各号のいずれかに該当する場合、会社と締結した諸契約はすべて終了し、会員資格及び会員として有する如何なる権利をも喪失するものとし、会社に対して、遅滞なく会員証を返還しなければなりません。

- ① 退会
- ② 死亡又は法人の解散
- ③ 除名
- ④ 本クラブを閉鎖したとき

第20条 会員資格の譲渡、貸与等

本クラブの会員資格は本人限りとし、他に譲渡、相続その他包括継承、又は貸与できません。

第21条 営業時間等

(1) 本クラブの営業時間及び休館日（以下、営業時間等という）は別に定めます。但し、会社の必要に応じて営業時間等を変更することができるものとします。

(2) 会社は、営業時間等の変更を行う場合は、本クラブの会員に対し、当該変更の1ヶ月前までに告知するものとします。

第22条 会員以外の方の施設利用

- (1) 本クラブは、会員が同伴する会員以外の方及び本クラブが適当と認めた会員以外の方（以下、ビジターという）に対し、施設を利用させることができるものとします。
- (2) ビジターが施設を利用する場合は、本会則及び会社が別に定める諸規則が適用されるものとします。また、ビジターは、会社が別に定める諸料金を会社に支払うものとします。
- (3) 会員が同伴する会員以外の方（以下、同伴ビジターという）の施設利用については、同伴した会員の資格に準じ、同伴により施設を利用するものとします。尚、同伴した会員は、同伴ビジターの一切の行為について、本人と連帯して責任を負うものとします。
- (4) 会社は、必要と認めた場合、ビジターの施設利用を制限できるものとします。

第23条 健康管理

- (1) 会員は、自己の責任において健康管理を行うものとします。
- (2) 会社は、必要により医師の健康診断書等の提出を求めることができます。

第24条 諸規則等の遵守

会員及びビジターは、本クラブの施設利用に際しては、本会則及び会社が別に定める諸規則、注意事項、案内等を遵守し、本クラブの施設内においては本クラブのスタッフの指示に従うものとします。

第25条 禁止行為

会員及びビジターは、本クラブの施設内又は施設周辺で、以下の各号に該当する行為を行ってはなりません。

- ① 本クラブの会員（ビジターを含む）、本クラブのスタッフ、本クラブ又は会社を誹謗・中傷する行為
- ② 本クラブの会員（ビジターを含む）又は本クラブのスタッフに対する暴力行為、危険行為、威嚇行為、ストーカー行為、拘束行為
- ③ 盗撮・盗聴（許可のない撮影・録音を含む）、痴漢、のぞき、露出、唾を吐く等、法令又は公序良俗に反する行為
- ④ 施設、器具、その他備品の破壊、損傷、落書き、長時間の独占、持出し等の行為
- ⑤ 刃物・爆発物等の危険物や、異音・異臭を発生する物、動物等を館内に持ち込む行為
- ⑥ 高額な金銭及び貴重品を館内に持ち込む行為
- ⑦ 館内での飲酒・喫煙（電子タバコ、無煙タバコを含む）又は飲酒をしてから施設を利用する行為
- ⑧ 所定の場所以外での排泄行為
- ⑨ 許可なくインターネットその他の媒体を使って本クラブの情報を公開する等の行為
- ⑩ 許可なく対価を得て本クラブの会員（ビジターを含む）に指導をする等の行為
- ⑪ 本クラブの会員（ビジターを含む）又は本クラブのスタッフに対する営業行為、勧誘行為、金銭の貸借等の行為
- ⑫ 宗教活動、政治活動、署名活動その他これに準ずる行為

- ⑬本クラブのスタッフ、本クラブ又は会社に対する不当又は過度な要求行為
- ⑭家族、知人等による会員証の不正利用行為
- ⑮本クラブの秩序を乱す行為
- ⑯その他、会社が会員としてふさわしくないと認める行為

第26条 施設利用の禁止、退場

本クラブは、次の各号に該当する方の施設利用の禁止又は退場を命じることができます。

- ①本会則及び会社が別に定める諸規則を遵守しない方
- ②刺青・タトゥー（判別が困難なペインティング等を含む）のある方
- ③暴力団その他反社会的な組織に所属している方
- ④医師等により運動又は入浴を禁じられている方
- ⑤妊娠中の方
- ⑥伝染病、その他、他人に伝染又は感染する恐れのある疾病を有する方
- ⑦自己管理のもとで施設を一人で利用することができない方
- ⑧禁止行為を行った又は行う恐れがあると会社が判断した方
- ⑨他の会員（ビジターを含む）に迷惑をかけた又はかける恐れがあると会社が判断した方
- ⑩本クラブのスタッフの指示に従わない方
- ⑪会社が不適当と認めた方

第27条 施設利用の予約制、施設の閉鎖及び利用制限

- (1) 会社が定めた場合には、施設利用について予約制とすることができます。
- (2) 次の各号の場合、会社は施設の一部又は全部を閉鎖もしくは利用を制限することができます。
 - ①事故、天災等の事由により営業できない場合
 - ②施設修理、点検又は改装を行う場合
 - ③安全を維持する上で会社が必要と判断した場合
 - ④法令の制定、改廃、行政指導、社会経済情勢の著しい変化、その他会社が管理運営上必要とした場合
 - ⑤会社が別に定める休館日及び会社が臨時に設定する休館日
- (3) 前2項の場合において、会員は損害賠償等の異義申し立てはできないものとします。

第28条 施設の変更

- (1) 会社は、本クラブの運営及び管理に必要と判断した場合は、本クラブの施設の一部又は全部を変更することができます。
- (2) 会社は、施設の大幅な変更を行う場合は、本クラブの会員に対し、当該変更の1ヶ月前までに告知するものとします。
- (3) 施設の変更を行った場合でも、会員の会費等の支払い義務に変更はないものとします。

第29条 遺失物の取扱い

- (1) 本クラブの施設内において忘れ物、落し物、放置物等（以下、遺失物という）を拾得した場合は、本クラブの定めに基づき適切に取り扱うものとし、
- (2) 本クラブの施設内で拾得した遺失物は、一定期間経過後に処分するものとし、これにつき会員（ビジターを含む）は異議を申し立てないものとします。尚、安全衛生上の問題が生じる恐れがある場合は、期間の経過前であっても処分を行うことができるものとします。

第30条 会社の免責

- (1) 本クラブの利用に際して、所持品の盗難、紛失又は毀損、人的事故等により会員に損害が生じた場合は、会社の責に帰す事由がある場合を除き、会社は当該損害について一切の責任を負わないものとします。
- (2) 本クラブの利用に際して、会員の責に帰す事由により自己又は他の会員（ビジターを含む）に損害が生じた場合は、会社は当該損害について一切の責任を負わないものとします。
- (3) 会員間に生じたトラブルについては、当事者間にて解決するものとし、会社は一切の責任を負わないものとします。
- (4) 地震、地殻変動、その他一切の事由により、施設において温泉法で定められる温泉としての利用ができなくなった場合、及び施設の温泉利用により会員に損害が生じた場合、会社はこれについて一切の責任を負わないものとします。
- (5) 前4項は、ビジターについても同様とします。

第31条 会員の損害賠償

- (1) 会社は、本クラブの施設の利用中、自己の責に帰す事由により会社又は第三者に損害を与えた場合は、速やかにその賠償の責に任ずるものとします。
- (2) 加害者が同伴ビジターの場合、同伴ビジターと同伴した会員が本人と連帯して責任を負うものとします。
- (3) 加害者が法人会員の場合、登録法人は本人と連帯して責任を負うものとします。

第32条 個人情報の取扱い

- (1) 会社は、会員の個人情報を、個人情報保護法その他関係する法令・ガイドライン等に従って適正に管理するものとします。
- (2) 会社は、会員の個人情報を次の各号の目的の範囲内でのみ利用します。
 - ①会社が経営・運営する施設における商品・サービスの提供及び顧客管理のため
 - ②会費等の回収を行うため（集金代行会社等への提供を含む）
 - ③運営に関するご案内、入会に関するご案内及び各種キャンペーン・イベント等のご案内を行うため
 - ④顧客動向等の調査・分析及び商品・サービスの改善・開発等を目的とした調査・分析を行うため
 - ⑤各種お取引解約後の事後管理のため
 - ⑥その他、会社が経営・運営する施設の運営とその関連業務を行うため

第33条 告知方法

- (1) 会社から会員に対する告知は、本クラブ内の所定の場所に掲示する方法により行います。但し、これに換えて随時電子メール、郵便、電話等により告知することができるものとします。
- (2) 電子メール、郵便、電話等により告知する場合は、会員から届け出のあった最新の電子メールアドレス、住所、電話番号宛てに行うことにより告知を完了したものとみなし、会社は告知の未達について責を負いません。

第34条 細則

本会則に定めのないもので本クラブの管理運営上必要な事項について、会社は、諸規則、注意事項、案内等を定めることができるものとします。

第35条 改定

- (1) 会社は、本会則及び会社が別に定める諸規則、注意事項、案内、その他本クラブの管理運営に関する事項（以下、本会則等という）を改定することができるものとします。
- (2) 改定された本会則等の効力は、発効日をもって全会員に及ぶものとします。
- (3) 会社は、本会則の改定を行う場合は、本クラブの会員に対し、当該改定の1ヶ月前までに告知するものとします。

第36条 発効

本会則は2020年11月1日より発効します。

フィットネス&スパ ココカラ港南台 細則

第1条 営業時間等

本クラブの営業時間及び休館日（以下、営業時間等という）は以下に定めます。但し、会社の必要に応じて営業時間等を変更することができるものとします。

営業時間	平 日／10:00～23:00 土曜日／10:00～22:00 日・祝日／10:00～20:00
休館日	毎週木曜日、施設点検日、年末年始

第2条 会員の種別

本クラブの会員の種別、利用時間は以下に定めます。但し、会社の必要に応じて新規に会員の種別を設定又は廃止することができるものとします。

会員種別	利用時間
レギュラー会員 レギュラー U23 会員 レギュラー U30 会員	平 日／10:00～23:00 土曜日／10:00～22:00 日・祝日／10:00～20:00
デイトム会員	平 日／10:00～18:00 土曜日／10:00～15:00 ※日・祝日はご利用頂けません。

第3条 会費等の金額

(1) 本クラブの入会金、登録料は以下に定めます。

入会金	0円
登録料	5,000円／(税込5,500円)

(2) 本クラブの諸会費は以下に定めます。

レギュラー会員	12,000円／月(税込13,200円)
レギュラー U23 会員	7,000円／月(税込7,700円)
レギュラー U30 会員	9,500円／月(税込10,450円)
デイトム会員	9,500円／月(税込10,450円)
レンタルボックス	1,000円／月(税込1,100円)

(3) 本クラブの諸料金は以下に定めます。

同伴ビジター	2,000円／人・回(税込2,200円)
他店舗会員利用料	1,000円／人・回(税込1,100円)
時間外利用料	1,500円／人・回(税込1,650円)
会員種別変更手数料	1,000円(税込1,100円)
会員証再発行料	1,000円(税込1,100円)
その他の諸料金	会社が別途定めます

第4条 会費等の支払い

(1) 入会金、登録料は入会申込み手続き時に会社に支払います。

(2) 諸会費は、入会申込み手続き時に2ヶ月分又は3ヶ月分(利用開始日とキャンペーンにより異なる)を会社に支払い、それ以降は指定口座からの自動引落しとなります。指定口座からの自動引落しは、以下のいずれかの方法で行います。

引落し方法	納入期日
クレジットカード	毎月5～10日の間に当月分の諸会費を決済させて頂きます。 引落し日はカード会社によって異なります。
銀行口座振替	毎月27日に当月分の諸会費を引落しさせて頂きます。 27日が金融機関の休業日の場合は、翌営業日に引落しとなります。

(3) 諸料金は都度、会社に支払います。

第5条 各種届出の期日

各種届出の期日は以下に定めます。

会員種別変更	前月10日まで (10日が休館日の場合は、翌営業日まで)
退 会	
レンタルボックス解約	
氏名・住所変更	随 時
会員証再発行	

第6条 会員種別の自動変更

(1) レギュラー U23 会員は、24 歳になった翌月から自動的に会員種別がレギュラー U30 会員に変更となります。

(2) レギュラー U30 会員は、31 歳になった翌月から自動的に会員種別がレギュラー会員に変更となります。

(3) 前項の場合、会員種別の変更手数料は無料となります。

第7条 発効

本細則は2025年11月1日より発効します。



フィットネス&スパ
ココカラ | 港南台 |

〒234-0054 神奈川県横浜市港南区港南台4-22-1
TEL : 045-830-6266 URL:<http://www.coco-kara.jp>