カルヴァータ通信

2018.7.1 Vol.40

60 日間で 100 ㎞を制覇しよう! トレーニングスタンプラリー第2頭り

トレーニングスタンプラリー第2弾のお知らせです★今回はマラソンに見立てた作り になっており何箇所かで定められたミッションをクリアすると、さらにスタンプがも らえます!今回は指定箇所まで進むと、豪華プレゼントが当たる抽選に応募できま す♪ぜひ、ご参加ください♡なお、7月9日以降から開始の方も終了は9月18日 までとなります。

▶ 7月 9日(月)~9月18日(火)

▶ 9月10日(月)~9月18日(火)

▶ 9月21日(金)

用紙はフロントと2階ジムにございます



応募して当たる商品はこちら

\トレーニングスタンプラリーをしてもらおう/



CARVATA 施設利用料 回数券 3300 円/11 回分

3名様

抗菌フットブラシ or マイクロファイバータオル ※各4名すつ、どちらかが当たります。

ヨガマット専用 マイクロファイバータオル

ザバス エネルギージェル +クエン酸パウダー セット

◀〈A賞〉3 名様

施設利用回数券 3300 円/11 回分

◀〈B賞〉5 名様

ヨガマット専用マイクロ ファイバータオル

◀〈C賞〉8名様

抗菌フットブラシ or マイクロファイバータオル (各4名様ずつ)

◀〈D賞〉13 名様

ザバスエネルギージェル +クエン酸パウダーセット

ストレッチについて

ストレッチの効果

- ●筋柔軟性の改善 ●関節可動域(柔軟性)の改善 ●筋緊張の低下
- ●血流増加 ●疲労回復 ●怪我の予防 ●運動パフォーマンスの向上

ストレッチの種類と違い

ストレッチには大きく分けて「静的ストレッチ」と「動的ストレッチ」の2種類があります。それ ぞれ運動シーンなどによって使い分けることが大切です。

I. 静的ストレッチ

反動や弾みをつけずにゆっくりと行うストレッチです。筋肉の柔軟性や関節の可動域を広げたい 時はこのストレッチがおすすめ。筋肉が伸びている状態で反動をつけずに20~30秒保持します。 痛みのでる手前で止めて呼吸が止まらないようにゆっくりと行います。静的ストレッチは副交感 神経を刺激してくれるので、運動後やお風呂上りなどリラックスしたい時にも行ってみましょう。

Ⅱ. 動的ストレッチ

反動をつけて行うストレッチです。運動前の怪我の予防やパフォーマンスの向上にはこのストレ ッチがおすすめ。反動や弾みをつけながら行うことで、血液の循環を良くし、筋肉の温度を高める ことで運動前に行うと良いと言われています。レッスン前やランニング前などはこの動的ストレ ッチを行いましょう。

7~8 月花火大会情報 in 岡山県

夜侍まつり 2018年7月21日(土)

西大寺観音院を中心に開催され、会陽太鼓、西大寺吹奏楽団の演奏、演舞、土曜夜市などが繰り広げられ ます。20 時からは花火大会が行われ、川面に映る様子も美しく、観宮を魅了します。

成羽愛宕大花火 2018年7月28日(土)

江戸時代から300年以上の歴史と伝統を持つ「成羽愛宕大花火」、成羽川河川敷で開催されます。中四国 最大規模を誇る、山や川などの地形を利用した動く仕掛花火やナイアガラなどが打ち上げられ、華やか に夜空を彩ります。

鏡野町大納涼祭 2018年8月4日(土)

世界の花火師が参加した大会で優勝した花火師による.鏡野町オリジナルの花火約 5000 楽の花火が興 津湖畔で打ち上げられます。日中は、奥津湖巡視船やカヌー体験など、奥津湖ならではのさまざまなイ ベントが催されます。

サマーフェスティバル in 塩出 2018 年 8 月 12 日(日)

2015 年以降行われていなかった塩出池の花火大会が今年開催されます!幻想的な水中花火をはじめ、約 3000 発の花火が打ち上げられます。

これから夏祭りの季節ですね☆8月 4~5日には、ごんご祭りもあります。今年は、今まで行ったことのない地域 のお祭りに行ってみるのはいかがでしょうか。ちなみに岡山県从外でのおすすめの花火大会は広島県の「福山 夏まつり あしだ川花火大会」です!音楽に合わせて打ちあがる花火は圧巻!!言葉に表せないほどの感動があり ます。今年は8/15(水)に開催されるそうなので、気になる方は是非行ってみてください!

