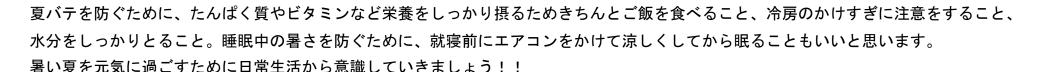
月刊 栄式トレーニング講座! Vol. 63

8月になり、いよいよオリンピックが開幕ですね。日本の選手の皆さんには自分のベストが出せる様に頑張ってほしいですね!! さて、今回のお題は「<mark>夏バテ</mark>」についてです。

夏バテとは、「食欲が出ない」「やる気が起きない」「立ちくらみやめまいがする」「夜に眠れない」などの症状が出ると夏バテの状態だと言われています。では、どうして夏バテになるのでしょうか?

日本の夏は<mark>温度、湿度とも高い</mark>のが特徴です。人は汗をかくことで<mark>体温を一定</mark>に保とうとします。 しかし、夏も暑い時期には冷房の効いた室内と暑い屋外との移動で、自律神経が狂い<mark>体温調節機能</mark>が うまくコントロール出来なくなります。

また、連日の熱帯夜のため、睡眠不足になり、それが自律神経の狂いを加速させてしまいます。



~お知らせ~

8月13日・14日・15日は閉館時間が17:30になります。 ご確認の上、お間違えの無いようお願い致します。



~8月の予定~

★利用者講習会

- ①10 時 30 分~、②15 時 00 分~、③18 時 30 分~の三回で 時間は 40 分程度を予定しています。
- ※毎週日曜日の講習会は10:30分がお休みとなります
- 8月6日・7日・10日・20日・21日・27日
- ★ランニングコースが利用できない日
- ※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。
 詳細はスタッフにお尋ねください