健康だより

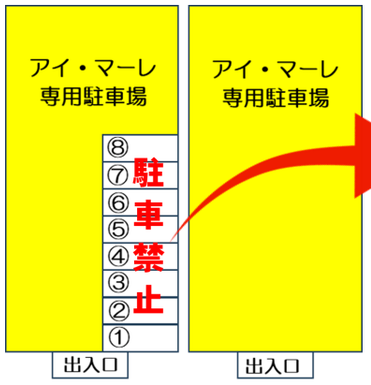
【発行元】
自然舎グループ
アイ・マーレ
つやまスポーツクラブ
〒708-0035　津山市吹屋町　21　アイ・ふきや2Ｆ
http://www.ai-mare.com/
0868-25-1333
【作　成】岡田　陽子
【発行人】坂東　昭
2026年1月20日発行

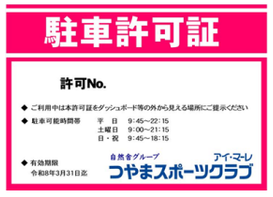
「パーソナル＆プライベート」レッスンで効果倍増！

　新年明けましておめでとうございます。２０２６年新たな年を迎えました。昨年は30周年の節目の年を皆様のご協力により迎えることができました。改めて御礼申し上げます。今年も引き続きご理解、ご協力賜りますようお願い致します。当クラブは会員及び地域の皆様の健康づくりを一手にお任せいただける施設として、活気ある環境づくりを行って参ります。今年もアイ・マーレは皆様に楽しんで頂けるイベントを年間を通じて実施予定です。こうご期待！また、好評いただいております「パーソナルトレーニング　担当：岡田」「プライベートレッスン　担当：前田」では、個別指導でお客様のご要望に合わせた運動処方、効果的な運動をご提案致します。今年度も引き続きご活用ください。まだまだ寒い日は続きますがアイ・マーレで楽しいひと時をお過ごしください。

店長　坂東　昭

アイ・マーレ専用駐車場をご利用の皆様へ





こちらのエリア（第一駐車場）はアイ・マーレの専用駐車場ではありません。

専用駐車場をご利用のお客様は、必ず駐車許可証をダッシュボード等の見えやすい場所にご提示の上ご利用をお願いします。

２０２６年イベントのご案内

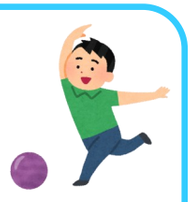
3月

3/15（土）
アクアバレー交流会

4月

4/9（木）
第５１回ゴルフコンペ

5月



5/17（日）
ボウリング大会

詳細については決まり次第お知らせ致します。
※開催日程が前後する場合がございますので予めご了承ください。

クラブカレンダー

2026年　1月

日	月	火	水	木	金	土
				★	★	★
★	5	6	7	★	9	10
11	12	13	14	★	16	17
18	19	20	21	★	23	24
25	26	27	28	★	30	31

2026年　2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	★	6	7
8	9	10	11	★	13	14
15	16	17	18	★	20	21
22	★	24	25	★	27	28

各種受付期限

・クラス変更・・・前月２０日迄
・休会・・・前月２０日迄
・退会・・・当月２０日迄
　※２１日以降の手続きは翌月扱い
・月会費引落日　※毎月２６日
　※金融機関休業日はその翌日

★…休館日　○…祝日　～１８：００

食べてほぐす、冬のからだ ～ 筋膜がよろこぶ“しなやか食材”～

寒さで体がこわばりやすい２月。実は「食べ物」からも柔軟性をサポートできることをご存じでしょうか。ポイントは、筋肉や関節を包む“筋膜”や、体をつなぐ“結合組織”を元気にすることです。おすすめは…

栄養士
福田　知香子

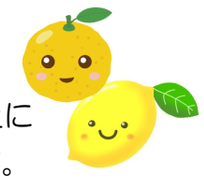
①キウイ・・・ビタミンCが豊富でコラーゲンづくりを助ける。筋膜のしなやかさを保ち、まるで“筋膜の化粧水”のような存在！

②いわしやさばなどの青魚・・・オメガ３脂肪酸が炎症を抑え、関節の動きを滑らかにしてくれる。冬のこわばり対策にもぴったり！

③玉ねぎやにんにく・・・独特の香り成分に含まれる硫黄がコラーゲンの結びつきをサポート。

④くるみやアーモンドなどのナッツ類・・・良質な脂肪が筋膜の“滑り”を良くするので、まるで“筋膜のサプリ”。

⑤ゆずやレモン・・・ビタミンCに加え、香りが心身をリラックスさせ、筋肉の緊張を緩めてくれる。



⑥大豆製品（豆腐・納豆）・・・筋肉の材料となるタンパク質が柔軟性向上に不可欠！柔らかい豆腐は柔らかい体の味方。

ストレッチと併せて毎日の食事に少しだけ“しなやか食材”を取り入れてみませんか？
体の内側からもやわらかく動きやすい２月を過ごしましょう☺

◆◇かんたんレシピ◇◆

さば缶と玉ねぎのレンジ蒸し

材料（１～２人分）
・さばの水煮缶　１缶
・玉ねぎ　1/2個（薄切り）
・ポン酢　少々
①耐熱皿に玉ねぎ→さば缶の順にのせる。
②ふんわりラップしてレンジで３～４分。
③ポン酢をかけて完成。

くるみと豆腐の白和え風

材料（２人分）
・絹ごし豆腐　1/3丁
・くるみ　大さじ２（粗く刻む）
・しょうゆ　少々
・砂糖　少々
①豆腐を軽く水切りしてつぶす。
②くるみ・しょうゆ・砂糖を混ぜるだけ。

キッズスイミング☆キッズダンス
健康だより
2026年1月20日発行

【発行元】
自然舎グループ　アイ・マーレ
つやまスポーツクラブ
〒708-0035　津山市吹屋町　21　アイ・ふきや2Ｆ
0868-25-1333
【作　成】前田　智史
【発行人】坂東　昭
http://www.ai-mare.com/

☆アイマーレランキング　クロール編☆

～どうしたら速く泳げるかpart２．～

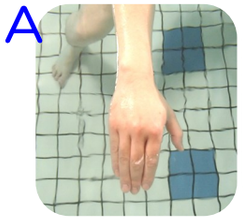
３月のランキングは、25mクロール（30級以上）が対象です。
速く泳ぐためのポイントを紹介するので、よく確認して練習に取り組もう！！

★ 水をたくさんつかまえて手をかいてみよう！

図A：指は閉じ過ぎも、開き過ぎもNGです！
水をたくさんつかまえられなかったり、
水が指の間から逃げてしまうので気をつけよう！

図B：手を軽くぶらぶらと振って力を抜いた状態から
軽く指に力を入れ、水をかいていきましょう。
手の面積が大きくなるので水がたくさん
かけるようになります。

A



少ししかかけない

指の間から水が
逃げてしまう

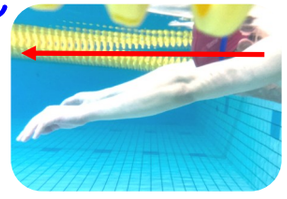
B

GOOD！

★ 水をかき始める位置を変えてみよう！

水面ギリギリから水をかき始めると
たくさん水をつかむことが出来るが
スピードが上がりにくくなります。
図Cの様に手の位置を下げることで
水をかく手回しの回転数が上がるため、
スピードUPにつながります！

C



いつも水を
かいている位置

２月組休講日のご案内

２月２３日（月）・２４日（火）の
２日間、休講日です。
ご確認をお願い致します。

【期　間】２０２６年１月組～３月組

【内　容】水泳・ダンスの各月組の進級テストで
合格、または発育・発達評価（水泳）
で成長上達をしたお子様へ

２０２６年３月組４週目にプレゼントをさせていただきます！

キャンペーン期間内で進級テストに合格、または発育・発達評価、
発育発達級で成長・上達した回数（最大2回）に応じお菓子の内容
が変わるので、練習日は毎回出席して一緒に頑張りましょうね！！

☆プレゼント配布開始：３月組４週目３月２５日（水）～

○週2回以上のお子様は、それぞれのクラスで
プレゼントをお渡しします。
○１級帽子以上のお子様はテストで
ポイントを獲得したら合格と認定いたします。
○マーベラスクラスは同種目でベストタイムが
出た場合、合格と認定いたします。