





# コジャック通信

http://www.sports-kojak.co.jp

フィットネス



発行所：〒520-0242 大津市本堅田5-11-21 TEL 077-573-7373  
スポーツクラブ コジャック 編集責任：井上茂明 作成者：松林則成

H28年度  
8・9月号

## 身体の必需品、水を「水素水」で摂る！

当クラブに設置している水素水サーバー。話題にはなっているけれど水素水は何に良いの不思議に思っている方も多いのではないのでしょうか。

鉄が錆びていくのと同じように、体の細胞は年とともに酸化していきます。これは体の中でミトコンドリアが糖や脂肪をエネルギーに変える際に活性酸素というものも作ってしまうことに原因があります。活性酸素には悪玉と善玉があり、悪玉は細胞を酸化させたりDNAを傷つけたりするためその増加は老化や生活習慣病などの原因になります。その悪玉活性酸素だけを取り除く効果のあるのが抗酸化作用のあるとされている水素水です。

しかし、水素水に溶け込んでいる水素は、分子が小さいため水の漏れないペットボトルでも、どんどん外に漏れ出し一定時間で普通の電解水に戻ってしまいます。その為早めに飲む、水素の抜けにくいボトルを使用するなどの工夫が必要となります。

高濃度の水素を含んだ、ミネラル豊富な電解水素水を、当クラブの水素水サーバーで是非ご利用ください。

飲んでいただいても無味無臭でミネラルウォーターとの違いは分かりませんが、飲み続けていただくことで、水素水の良さを体感していただけます。



所長 井上茂明

8月中に月契約されますと通常、月会費2160円を1620円でご契約していただけます。～ぜひこの機会に、水素水のある生活を！～

## 人気「トレッドミルご利用ボード」ご利用のお願い

大人気のトレッドミル！満員でご利用できない時間帯がありご迷惑をおかけしております。皆様が快適にご利用いただけるよう「ご利用ボード」を設置いたします。

使用される方はご面倒ですが利用されるトレッドミルの番号の欄にお名前と終了予定時間をご記入ください。ご予約の方はその終了予定時間を見てトレッドミルの予約を行ってください。

※トレッドミルが混雑していない場合でも「ご利用ボード」へのご記入をお願いいたします。

	①	②	←	トレッドミル番号
氏名	井上	秋山	}	利用時に ・お名前 ・終了予定時間をご記入ください
終了予定時間	14:00	14:20		←
予約者名	山本		←	次、利用ご希望の方のお名前ご記入欄



## 今月のオズオズ ラテンダンスエクササイズ 時間：土曜日14:30~15:10

ラテンダンスエクササイズとは、中南米で新しまれているルンバ、サンバ、チャチャチャ、マンボ等を取り入れた、楽しく踊るエクササイズです。

脂肪燃焼効率も高く、腰を回して骨盤を左右にひねって、腹部に刺激を与えることで、体幹部を鍛えるので、身体のバランスを整えるにも、おすすめです。

優雅さと激しさとセクシーさを合わせもつ情熱的なダンスをして、日常とかけ離れた時間を一緒に過ごしましょう！皆様のご参加お待ちしております。



プログラム担当 いそバコーチ

## 第2回コジャック ゴルフコンペを開催致します！

第一回の好評につき、第二回ゴルフコンペを開催致します。親睦を図り、共通の趣味で大いに楽しみましょう。女性や初心者の方も大歓迎です。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

期 日：9月26日(月)  
会 場：比良ゴルフ倶楽部  
会 費：1500円  
プレー費：10,410円(昼食、表彰式でのソフトドリンク込み)  
スタート：9時10分  
申し込み：8月28日までに会費を添えてフロントにてお申し込みください。



## 第71回STGマスターズ開催決定！

STGマスターズは当クラブのグループ校が一同に会して楽しみ競うアットホームな大会です。THEリレーや特別リレーが行われるのも楽しみの一つです。



私、上原も参加します。一緒に泳ぎましょう！

日 程：10月16日(日)  
会 場：エスパティオスポーツクラブ  
25m×7コース  
参加料：個人種目(2種目まで)3,500円  
プログラム・参加賞付

申込締切：8月20日(土)  
クラブフロントまで

### 登録者募集中！！

マスターズ水泳大会への出場にはマスターズ水泳協会への個人登録が必要です。フロントにてお申し込みください。  
個人登録…年間 1,500円  
(1/1~12/31)

## 「キョウヨウ?」と「キョウイク?」から連想するもの

先日、ある会員様から、こんな言葉を教わりました。引退したシニアに必要なものは、「キョウヨウ」と「キョウイク」なのだ、とおっしゃられました。「教養」と「教育」ですか?とお伺いすると、さもあらず。「今日、用がある」と「今日、行くところがある」の二つである、との事でした。うーんなるほど。

調べてみると、思考パズル本「頭の体操」で知られる多湖輝さんの「100歳になっても脳を元気に動かす習慣術」で紹介されていました。著者の多湖さんも、100歳近い大先輩に教わったのだそうで、頭の使い方を実に巧みに表現した言葉であると絶賛しておられます。

何も用事がなく、どこにも行かない毎日では、確かに張り合いもないですよ。

今日は、あのプログラムに参加してみよう！今日は、あのコーチに質問してみよう！今日はゆっくりコジャックのお風呂で暖まろう！今日はあの人に話しかけてみよう！今日は!?… どんどんコジャックに来てください。

スタッフ一同、心よりお待ちしております。



受付

## クラブ カレンダー (夏季休館日：8月13日(土)~8月17日(水))

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	休館	2	3	4	5	6					1	2	3
7	休館	9	10	11	12	休館	4	休館	6	7	8	9	10
休館	休館	休館	休館	18	19	20	11	休館	13	14	15	16	17
21	休館	23	24	25	26	27	18	休館	20	21	22	23	24
28	休館	30	31				25	休館	27	28	29	30	

### 手続き締切日

☆8月25日(木)まで  
9月休会、8月末退会、9月クラス変更  
☆9月25日(日)まで  
10月休会、9月末退会、10月クラス変更  
★9月会費引落日…8月31日(水)  
★10月会費引落日…9月30日(金)