

いがぐりくん

非常持出袋



レンタルスペース
北小金駅前徒歩1分。
50㎡・1時間千円。
サークル・各種教室最適
外人による仏語・英語教
室新規開講。詳細左記まで
北小金文化教育サロン 辻
047-344-2867

ミニミニ広告

★「お店の営業案内」「ベッ
ト譲ります」「希少レコー
ド売ります」など使い方
はあな次第です。

合同版1行1200円
松戸全域へ情報発信！問
い合わせは編集室へ
047-7176-2747

●**新聞未購読の方で「ウキウキ」の宅配
をご希望の方(松戸市内に限ります)**

「ウキウキ」は毎週金曜日朝刊の新聞折込で皆様のお手
元にお届けする予定ですが、現在新聞を未購読の方で
宅配をご希望の方は編集部までご連絡下さい。翌週か
ら毎週宅配致します。
(お知らせ下さい)
お名前・ご住所・電話番号および宅配場所(ポストなど)
配布前に投函場所の確認にお伺い致します。

●**現在、新聞未購読の方で新たに新聞購読
をご希望の方(松戸市内に限ります)**

「ウキウキ」編集部では、現在新聞を未購読で新たに新
聞購読のお申込み頂いた方に「お楽しみプレゼント
キャンペーン」を実施中です。編集部までお申込み下
さい。現在購読紙の銘柄変更はお受けしていません。
現在未購読の方に限ります。

「レシピ」募集!

「私のレシピ」ではみなさんの
自慢のレシピを募集しています。
手抜き料理、弁当のおかず、
酒の肴、故郷の自慢料理等なんでもOKです。
<宛先>〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
FAX:04-7176-8931
E-mail:ukiuki@yusmedia.co.jp
UKIUKI編集部「おすすめレシピ」係

こだわりの三ツ星
中国粥と飲茶の店 **和み(なごみ)**

今回は夏の疲れを癒し
てくれる素敵なお店を
紹介します。
今年の3月9日にオー
プンした「和み」は、多
くのお客様に和んでら
えるようにと名付けまし
た。お食事はもちろん
喫茶だけの利用もOKで
すし、家族の団らんや仕
事帰りの一杯と、幅広く
利用できる中国粥と飲茶



のお店です。
上の写真の白かゆめ(4
60円)は、特製のだし
を使用しクコの実と百合
の花が入っています。ご
ま油とお醤油で味付けし
たねごとしょうが、ザイ
サイ、細かく切った揚げ
たワタンの皮が薬味で
す。薬味を入れるととて
もお粥が香ばしくなり
白かゆめのみあつさりし
た味わいと、薬味を入れ
たクコのある味わいと2
度楽しめます。

住所 松戸市小金きよしヶ丘2-2
☎047-340-2231
営業時間 11:30~22:00
L.O.21:30
定休日/木曜日

中国粥と飲茶の店 **和み**
9月2日~30日迄
来店された方に
杏仁豆腐(小)
サーブ
1枚お1人様のみ有効
この券を切り取ってご持参下さい

おらが郷土の自慢料理 茨城の郷土料理大募集!!

あなたのふるさとの自慢料理のレシピを送ってください。
UKIUKI紙上で紹介します。採用の方には薄謝進呈。
〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
FAX:04-7176-8931 E-mail:ukiuki@yusmedia.co.jp 編集室まで

秋から始めよう
スクーラム
特集

幼児教室・保育施設
キッズステーション KEYAKI 2歳~6年生

おもしろい
のびのび
な作業しよう!

作業を通して創造性・独自性を伸ばす!!

★幼児コース 8,000円/月~
他7コースあり

★学童コース 10,000円/月
月内何回でもOK

★一時預かり 1,000円/1h
(スポット)

無料体験随時受付!!

月曜日~金曜日 8:00~19:00
〒271-0092 松戸市松戸1277 第二ニヤザビル3F
☎047-308-0054

地唄舞・舞体操

地唄舞とは平安時代の白拍子の
「舞」の流れを汲み能の影響も
深く受けています。
ゆっくりとした曲に合わせて舞います。

講師 家元 山波華月

お稽古しませんか

地唄舞を基本にして体操のストレッチを取り
入れた舞体操です。曲は「荒城の月」「月の砂漠」
曲に合わせて、心と体がリラックスします。

松戸市勤労会館(和室A)
13:00~16:00の間 月曜日 月4回

場所/松戸市民会館(203号・和室)
毎週火曜日・AM10:00~12:00

お気軽にお問い合わせ下さい (柏 真理子) ☎047-361-8628

スポーツクラブ

スポーツクラブ 1週間体験

9/25(日)まで受付中!

おひとり様¥2,100(税込)で
1週間思う存分使えます。

10/2(日)まで 入会金0円+ルネサンスショップ商品券5,000円分

スポーツクラブ ルネサンス 松戸馬橋

松戸市馬橋1890 営業時間 火~金/10:00~23:00
土/10:00~21:00
日・祝/10:00~19:00
☎047-349-1006
http://www.s-re.jp

ビーズ教室

針と糸で編む.....
ビーズステッチコース

体験日 9/7・9・16・10/7・14 10:30~
9/6・13・10/8・25 14:00~

基本講座 愛あるエレガントビーズアクセサリーを
楽しく作るお稽古コース。
基本終了後、応用に進めば出来栄が
カリキュラムに沿って技術を身に付けます。
技術認定証取得可。

¥2,100 (税別)にて
体験レッスンを受けられます。

テグスで編む.....
ビーズアクセサリコース

体験日 9/6・13・10/1・4 10:30~
9/3・17・10/15・22 14:00~

基本講座 アミエ
オリジナル
キット講座 (ナガツボ ジュンコ)

カリキュラムに沿って技術を身に付けます。
技術認定証取得可。

¥2,100 (税別)にて
体験レッスンを受けられます。

粘土でビーズをつくってみませんか...
はじめての.....
ポリマークレイコース

体験日 9/15・29・10/13 10:30~14:00~

基本講座 自分でつくったビーズをつかって
オリジナルアクセサリーを作ります。

カリキュラムに沿って技術を身に付けます。
技術認定証取得可。

¥2,100 (税別)にて
体験レッスンを受けられます。

ビーズショップ&教室 **Studio Amitié**

〒271-0091 松戸市本町25-4 サンクス2F 営業時間/火~土曜日10:30~18:30
☎&FAX 047-360-1138

詳細なお問い合わせ・ご予約は
お電話かFAXにてお願い致します。
体験会ご予約受付中!

※技能認定は「好きを仕事に」の
実習フォーラム発行です。

英会話

秋のキャンペーン
無料体験受付中!! 9月末まで

幼児
小学生
大募集

英会話

1歳半から!

人気の理由
アットホームな
明るいスクール
安心の月謝制
振替制

英会話
英検・文法コース

トレーニングを
欠かさないプロの
ネイティブ講師

入会金無料!
(15,750円)

レッスン4回
無料チケットプレゼント!

素敵な英会話教材
プレゼント!

まずは無料体験レッスンにご参加ください!

興学社学園 **プリンス 英米学院**

新松戸校 千葉県松戸市新松戸4-35
興学社学園新松戸ビル2F
☎047-309-5541

幼児教室

0歳~小学6年生の
右脳開発

0歳~小学6年生の能力開発
秋の生徒募集中!

能力の鍵は「右脳」にあります!

全ての人が持っているのにほとんど使わずにいる右脳の能力。
七田教育では、子どもの心の発達を一番に考えオリジナル教材を
使って無理なく楽しみながら能力を育てていきます。
子育て全般のサポートも致します。

0歳~2歳のお子さんをお持ちの方対象
七田式子育て入門セミナー開催
9/7(水)・20(火) ●10:30~12:00
会場:新松戸教室 定員7名 要予約

UKIUKIクーポン
クーポン持参で
1レッスン(50分・通常
4,200円)を
無料体験
できます。
(Telにて予約して下さい)

七田チャイルドアカデミー 新松戸教室 ☎047-346-7787

さあゆこう!

松戸の梨もぎ・直売

入園無料

もぎとり・直売標準価格
1kg 630円



開園期間 8月中旬～10月中旬

※気象状況により多少前後することがあります。

連合会加盟園

松戸の梨と云えば地名にもなっている「二十世紀梨」を連想される方が多いと思いますが、今は幸水、豊水、新高が主流です。連合会では常に前の年を上回る品質を目指して、活力のある土壌作りに努めているそうです。その土壌から生まれた「梨」の何と瑞々しいこと。甘さの中にしっかりと残った旨みはもぎたての証です。ここで「もぎ取り」



松戸市観光梨園組合連合会会長吉乃園の真嶋昇さんにお話を聞きました。松戸の梨と言えは地名にもなっている「二十世紀梨」を連想される方が多いと思いますが、今は幸水、豊水、新高が主流です。連合会では常に前の年を上回る品質を目指して、活力のある土壌作りに努めているそうです。その土壌から生まれた「梨」の何と瑞々しいこと。甘さの中にしっかりと残った旨みはもぎたての証です。ここで「もぎ取り」

松戸が誇る特産品「梨」が収穫期を迎えています。松戸のもぎ取り直売の歴史は古く四十年余りも続いています。そこで「今年」の作柄はいかがかなと好奇心いっぱいのUKIUKI記者が読者を代表して味見を兼ねて調査に行ってきました。

松戸の梨もぎ＆直売のコツをお教えしましょう。梨は日光が当たっている面から熟していくので、全体に色付いてくれば「もぎ取りタイム」です。しかし品種によって違うので園主に一言聞いてみてください。その梨を下から手のひらで包み込むようにしっかりとつかみ、上に持ち上げれば簡単にもぎ取れます。自分で選び、もいだ梨は格別の味ですよ。その際絶対に引つ張ったりしないでください。梨園は店頭で並ぶ果物では味わえない感動を得られたり、セミの抜け殻に出会えたり、自然と触れ合える絶好の場所です。それから地方発送もOKですよ。相手の家に着いた時が食べごろになる梨を選んで

松戸の観光梨園は4地区に分かれていますので、各地区の代表の方に特徴などを話していただきました。入園も試食も無料ですが、詳しくは各園までお問合せください。

園名	住所	電話(047)	直売	もぎ取り	駐車場
高治園	高塚新田3	392-6816	●	●	有
高孫園	高塚新田10	392-6859	●	●	有
高春園	高塚新田34	392-6491	●	●	有
高愛梨園	高塚新田40	392-6471	●	●	有
高源園	高塚新田49-1	392-6234	●	●	
高塚新田54	高塚新田54	391-5058	●	●	
基左衛門園	高塚新田62	392-6570	●	●	有
はるつね園	高塚新田90	392-6164	●	●	有
全印梨園	高塚新田109	392-6981	●	●	有
町山梨園	高塚新田115-11	392-6848	●	●	
高秋園	高塚新田298	391-5952	●	●	
高野中園	高塚新田306	392-6840	●	●	有
高七郎園	高塚新田321-6	392-6041	●	●	有
高隆園	高塚新田324	392-6480	●	●	有
高忠園	高塚新田330	391-5301	●	●	有
高丸園	高塚新田432-20	392-6300	●	●	有
高権園	高塚新田443	391-0878	●	●	有
高久園	高塚新田473-2	391-6480	●	●	有
高治園	高塚新田476	391-8077	●	●	有
紙豊園	紙敷863-18	392-6945	●	●	有
高德園	紙敷863-32	392-6946	●	●	有
高常園	高塚新田160-162	392-5352	●	●	
高種園	高塚新田163	392-0102	●	●	
与左工門園	高塚新田179	391-5028	●	●	有
高和園	高塚新田201	392-9344	●	●	有
高新園	高塚新田212	392-5227	●	●	有
高全園	高塚新田231	392-5244	●	●	有
長吉園	高塚新田244	392-6866	●	●	有
高果園	高塚新田246	392-6446	●	●	
高長園	高塚新田262	392-9135	●	●	有
高善園	高塚新田270	392-6107	●	●	有
高佐園	高塚新田503	392-5726	●	●	
高松園	高塚新田528	392-9131	●	●	有
高丸松園	高塚新田531-4	392-0813	●	●	有
高代園	高塚新田532	392-9134	●	●	有
平左工門園	高塚新田536	392-9115	●	●	
高与園	高塚新田579-2	392-3500	●	●	
高紋園	高塚新田585	391-8703	●	●	有
高友園	高塚新田600-2	392-9147	●	●	有
高七園	高塚新田614-2	392-5644	●	●	有
高吉園	高塚新田617	392-5001	●	●	
高安園	高塚新田631-43	392-1490	●	●	有
三浦園	串崎新田9	387-3097	●	●	
古宮梨園	五香1-29-2	387-1970	●	●	有
ゆたか園	五香2-19-1	387-2454	●	●	
深野梨園	五香2-23-4	387-6615	●	●	
玉井園	五香3-26-11	387-0390	●	●	
さいとう農園	五香4-8-12	387-4561	●	●	有
酒井梨園	五香5-20-1	387-3894	●	●	有
福田園	五香7-1-1	387-0317	●	●	
香実園	五香7-16-1	0120-041740	●	●	有
ますだ園	五香8-41-1	387-0340	●	●	
白子梨園	五香西3-21-7	387-3378	●	●	有
小暮園	金ヶ作161	387-3267	●	●	有
石川園	金ヶ作251	387-3458	●	●	
吉乃園	金ヶ作269-3	387-3281	●	●	有
田中園	金ヶ作298	388-0759	●	●	有
株式会社真嶋園	金ヶ作315	387-1019	●	●	有
時田園	松飛台318-1	387-1637	●	●	有
山口農園	六実1-8-3	387-7023	●	●	有
野口末吉梨園	六実1-62-2	387-7027	●	●	有
竹村梨園	六実2-13-1	387-4328	●	●	有
野口果樹園	六実3-29-11	384-1359	●	●	有
むつみ石井梨園	六実3-32-3	387-5609	●	●	有
野口農園	六実3-51-1	387-6639	●	●	有
座間梨園	六実1-51-3	387-7035	●	●	有
川上梨園	六実6-3-1	389-9563	●	●	有

串崎地区 三浦園
「朝取りの安全な梨をお届けします」と仲睦まじいご夫妻が営む三浦園は

連合会の中で一番多くの梨園が加盟している地区です。松戸駅からのアクセスは便利です。どの園も「皆に好まれる味」を目指し、日々努力されています。9月下旬から収穫できる「新高」は大変好評で、多くの方に喜ばれているそうです。

五香・金ヶ作地区 時田園
新成沿線に広がる地区であり、車での来園も交通の便が良い所です。この地区では「かおり」という新しい品種の梨に力を入れています。9月中旬から収穫できる極めて大きく、甘く気品のあふる香りがする梨です。子供

高塚地区 高友園
松戸の観光梨園は4地区に分かれていますので、各地区の代表の方に特徴などを話していただきました。入園も試食も無料ですが、詳しくは各園までお問合せください。

供の頭ほどの物もあり、毎年「かおり」を求める常連の方も多いそうです。

六実地区 川上梨園
若い生産者が多く、活発に品質向上に取り組んでいるので、梨の各種大会で数々の賞を得ているそうです。また品質向上だけでなく子供連れでいらした方に「カブトムシ」

のプレゼントをするなどの販売に付加価値を付けている園や、「ぶどう」や「栗」も販売している園もあります。

どの地区も今年の生育は順調で甘さも基準を上回る上々の出来です。「今年」の梨にハズレはなしと言えましょう。梨は季節を感じる果物で生で食べるのが一番おいしいですね。今は「幸水」、9月上旬から「豊水」、下旬から「新高」が甘い香りとともに皆様を迎えてくれますよ。どうぞ地元の名産品をたくさん召し上がれ。江戸川 蘭

幹線道路から少し入った静かな所にあります。約250本の梨の木から毎日新鮮な梨が収穫されていますよ。

若い生産者が多く、活発に品質向上に取り組んでいるので、梨の各種大会で数々の賞を得ているそうです。また品質向上だけでなく子供連れでいらした方に「カブトムシ」のプレゼントをするなどの販売に付加価値を付けている園や、「ぶどう」や「栗」も販売している園もあります。

どの地区も今年の生育は順調で甘さも基準を上回る上々の出来です。「今年」の梨にハズレはなしと言えましょう。梨は季節を感じる果物で生で食べるのが一番おいしいですね。今は「幸水」、9月上旬から「豊水」、下旬から「新高」が甘い香りとともに皆様を迎えてくれますよ。どうぞ地元の名産品をたくさん召し上がれ。江戸川 蘭

幹線道路から少し入った静かな所にあります。約250本の梨の木から毎日新鮮な梨が収穫されていますよ。

若い生産者が多く、活発に品質向上に取り組んでいるので、梨の各種大会で数々の賞を得ているそうです。また品質向上だけでなく子供連れでいらした方に「カブトムシ」のプレゼントをするなどの販売に付加価値を付けている園や、「ぶどう」や「栗」も販売している園もあります。

若い生産者が多く、活発に品質向上に取り組んでいるので、梨の各種大会で数々の賞を得ているそうです。また品質向上だけでなく子供連れでいらした方に「カブトムシ」のプレゼントをするなどの販売に付加価値を付けている園や、「ぶどう」や「栗」も販売している園もあります。

若い生産者が多く、活発に品質向上に取り組んでいるので、梨の各種大会で数々の賞を得ているそうです。また品質向上だけでなく子供連れでいらした方に「カブトムシ」のプレゼントをするなどの販売に付加価値を付けている園や、「ぶどう」や「栗」も販売している園もあります。

交通アクセス
高塚上地区
JR松戸駅(西口) → 京成バス 市立東病院行 → 東部スポーツパーク → 終点各停留所下車
JR武蔵野線・北総鉄道東松戸駅 → 京成バス 本八幡行・市立松戸東病院行 → 高塚・高塚入口下車
高塚下地区
JR松戸駅(西口) → 京成バス 梨香台団地行 → 終点下車
JR本八幡駅(北口) → 京成バス 高塚行 → 高塚入口 → 終点各停留所下車
JR市川駅(北口) → 京成バス 国分高校行 → 高校前下車
串崎地区
北総鉄道 大町駅下車
五香・金ヶ作地区
JR松戸駅 → 新京成電車 → 常盤平 → 五香・元山各駅下車
JR新京成五香駅 → 新京成バス 小新山行 → 金ヶ作入口下車
六実地区
JR船橋・柏駅 → 東武電車 → 六実駅下車



UKIUKIクーポン
100円引
このクーポン券を切り取って記載の松戸市観光梨園組合連合会加盟の園にご持参頂いた場合に限りまして、観光梨園組合1,000円以上お買い上げのお客様に1回100円の値引きをさせていただきます。
有効期間 平成17年8月26日～10月10日
※他クーポン券との併用はできません。

松戸市観光協会
ホームページの梨園情報
<http://www.intership.ne.jp/~m.kankou/>

松戸市観光梨園組合連合会
お問い合わせ:松戸市役所商工観光課 ☎047-366-7327



青常葉 木立 藤色星咲 (出物)

花の変化は正木系統で、①州浜大輪、②石畳咲、③だたみざき、④乱菊、⑤福福南天、⑥うもりなんてん、⑦渦(うず)、⑧桔梗咲(ききょうざき)、⑨立田(たつた)、⑩車咲(くる)

今回は8月21日、29日まで、金ケ作の育苗圃で開催された「江戸時代から伝わる、珍しい朝顔の鑑賞会」を訪ねて学んできました。なお、朝顔は9月いっぱい咲きますので、鑑賞会終了後も見ることが出来ます。



大輪 州浜紋 (正木系統)

朝顔やつるべとられて、現在は井戸からつるべで直接水を汲むことも無くなりましたが、朝顔は江戸時代からの伝統を今に伝え、日本の植物文化を語ってくれます。

江戸の風流を現代に伝える あさがお

きぬえ が行く!



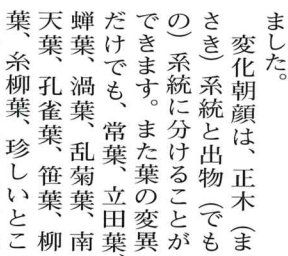
更に写真右の変化



青糸柳葉 藤紫細切咲 (写真右の変化)



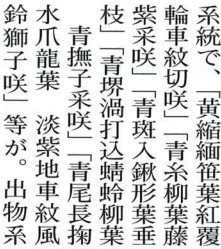
青糸柳葉 極淡藤紫咲 (親木・出物)



大輪 州浜花笠 (正木)



乱菊石畳咲 青高青濁乱 藤葉青維 覆輪 (正木)



青堺渦打込 蜻蛉柳葉 青撫子咲 (正木)



青水晶 斑入 林風 孔雀葉 石化白切咲 (正木)



大輪 州浜花笠 (正木)

花の名前も大変凝ったものが多く、ほんの少しを紹介してみますと、正木系統で、「黄縮細輪葉紅覆輪車紋切咲」「青糸柳葉藤紫咲」「青斑入鍬形葉垂枝」「青堺渦打込蜻蛉柳葉」「青撫子咲」「青尾長掬水爪龍葉」「淡紫地車紋風鈴獅子咲」等が、出物系統では、「青針葉藤紫咲」「青常葉木立」「藤色星咲」

「黄掬水爪龍葉紅覆輪獅子咲」等々です。もうお解りですね、朝顔の名前は葉の形、花の咲き方、色の状態などその朝顔の履歴がすべて並べられているのです。

一口に朝顔といっても普通の朝顔と変化朝顔とに分別、非常に奥行きのある深い味わいのある花だと認識を改めた一日でした。

「ウワアー」。歓声があがった方へ行ってみました。ほんとにウワアーです。とにかく楽しいので、カラフルなのです。

写真左は毛糸で編んだ指人形。小さなものですが感心するほど細部までていねいに作ってあります。

発見! こんな お店 チチカカ

直輸入南米民芸品店

「ウワアー」。歓声があがった方へ行ってみました。ほんとにウワアーです。とにかく楽しいので、カラフルなのです。



朝顔の育成や花のルーツの説明をして下さった島田局長と、金ケ作育苗圃ではいつも指導をお願いしています。張本さんによりまして、「今年初めの試みで展示の種類がまだまだ足りてませんが、来年はもっと種類を増やしますので「期待ください」とのことです。

普通朝顔と変化朝顔とに分別、非常に奥行きのある深い味わいのある花だと認識を改めた一日でした。

「ウワアー」。歓声があがった方へ行ってみました。ほんとにウワアーです。とにかく楽しいので、カラフルなのです。

写真左は毛糸で編んだ指人形。小さなものですが感心するほど細部までていねいに作ってあります。

UKIUKIクーポン

チチカカ 9月2日~19日迄

対象衣料 30%OFF

この券を切り取ってご持参下さい。

UKIUKI! 読者プレゼント

明星食品様より、UKIUKI読者10名様に「明星チャルメラパペット」のプレゼントを頂きました。

「チャルメラおじさん」は10秒間の録音機能付き、「黒猫」は鳴き声付き、「屋台」はペーパークラフトの組み立て式です。

チャルメラパペット プレゼント!!

ご希望の方は、ハガキ、メール、FAXで、郵便番号・住所・氏名・年齢・UKIUKIへの一言をお書きの上、UKIUKI編集室までご応募下さい。応募締切：9月12日(月)必着

UKIUKI編集室 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F FAX:04-7176-8931 E-Mail:ukiuki@yusmedia.co.jp

チチカカ プラレール松戸 4F

住所 松戸市松戸1149-1 プラレール松戸4F

電話 047-361-2616

営業時間 10:00~21:00 定休日 年2回プラレール休館日

今、流行の「水中運動」って何?

健康管理と運動は切り離せないものです。それは理解していても、運動の経験が無く、何から始めてよいかわからない、またプランクがあるため始めるのは不安という方が多いのではないのでしょうか? なかなか最初の1歩が踏み出せない方にお勧めするのは「水中運動」です。水中運動は初めての方や体力に自信のない方、腰痛や関節痛などの不安をお持ちの方、高齢の方など、どんな方にも安全で無理なく、安心して始められる運動です。

水中には「浮力」「水圧」「抵抗」「水温」という4つの特性があります。

- ★「浮力」の効果

水中では体重が陸上の8分の1から10分の1程度(水面の高さにより変わります)になるので陸上での運動よりも体への負担が少なく、腰痛や膝痛のある方にも無理なく始めることができます。
- ★「水圧」の効果

水中では腹部に圧力がかかり、自然と呼吸動作が大きくなり腹式呼吸になります。陸上と異なり深い呼吸が繰り返されるので呼吸筋を活発に運動させ、心肺機能を強化することになります。またプール内に入った時、一番水圧を受けるのが足です。この圧力が「むくみ」を軽減します。
- ★「抵抗」の効果

水の密度は空気の800倍、水の中で動くことは常に水の抵抗を受けます。この抵抗が、前後、左右、回転など全ての動作が筋力トレーニングへ繋がります。
- ★「水温」の効果

私たちの体は水中に立っているだけで体温を下げまいとして、体内のエネルギーを生産を活性化させます。よって、陸上よりも多くのエネルギーを消費します。これは体内の熱生産を活性化して減量を促す役割をします。肥満は生活習慣病の中でも特に改善されなければならぬ危険因子の一つで、水中なら効率良く改善が期待できます。
- ★「水圧」の効果

ユアースポーツではこの水の特性をどう生かすかを常に追求し、プログラムを考へ、提供しています。その一つが「流水」です。流水を発生させる流水マシンをプールに設置してお客様に自由に浴びていただきます。流水を浴びると皮膚が振動し、この刺激が脳の活性化に役立ちます。この心地良いう水のゆらぎは心身をリラックスさせます。
- ★「エアースポーツ」のレッスン内容

運動習慣のない方やプランクがある方、肩こり、腰痛などを改善したい方、シェイプアップをしたい方、軽い関節痛や故障のある方、基礎体力をつけたい方やストレス解消にもぜひ一度体験してみてください。お子様から高齢の方までご自分のペースで全身運動ができるので無理なく、水中運動を楽しむことができます。ユアースポーツのプールの水温は常に30℃から31℃と快適。水質が良く、とてもきれいでコースの幅を広くとってあるのが特徴です。また、床はタイルではなく特殊な砂を使い、滑りにくく安全に配慮しています。
- ★ウォーキング&ストレッチ (難易度1~2)

初めての方でも参加できるやさしいレッスンです。色々な歩き方やストレッチを中心に行います。
- ★フチャタンベル (難易度2 定員14名 予約制)

タンベルを使用して上半身を中心にシェイプアップを目指します。
- ★やさしいミット (難易度2~3 定員25名 予約制)

初めての方でも参加しやすい、ミットを使用して行うやさしいレッスンです。

会員の皆様には月に約110本の無料レッスンををご用意しているのので、いろいろな目的に合わせてレッスン、時間を自由に選ぶことができます。

YOU! ユアースポーツクラブ 新松戸

TEL.047-347-0505(代)

松戸市新松戸3-300 (ご見学はお気軽に!)

営業時間 水曜日/12:00~23:00 土曜日/9:00~23:00 日曜日/9:00~19:00

※営業時間と受付時間は異なります。

水中運動体験講座

●日 時 9月14日(水) 13:15~15:15 9月16日(金) 8:45~10:45

●内 容 「水について」 ・プール「水中での軽い運動(歩行など)」

●対 象 18歳以上の男女

●人 数 各20名 合計40名

●申込方法 電話にてご予約下さい。(TEL.047-347-0505) 又は直接当クラブへ来店下さい。

たい方やストレス解消にもぜひ一度体験してみてください。お子様から高齢の方までご自分のペースで全身運動ができるので無理なく、水中運動を楽しむことができます。ユアースポーツのプールの水温は常に30℃から31℃と快適。水質が良く、とてもきれいでコースの幅を広くとってあるのが特徴です。また、床はタイルではなく特殊な砂を使い、滑りにくく安全に配慮しています。