

スポーツの秋は運動をして過ごしませんか?

秋は代謝が上がる時期なんです!!

私たちの身体は、筋肉量や運動量で代謝が変わりますが、**実は気温によっても大きく変わります。**

これは気温に対しエネルギーを消費し、体温を調節しているからです。代謝が低いとエネルギーを消費しないので太りやすく、代謝が高いとエネルギーを多く消費するので、気温が下がってくる秋から運動を始めることで、さらに基礎代謝も上がっていき、ダイエットの効率を良くしてくれるのです。

寒くなる時期に代謝が上がるのであれば、冬から運動を始めた方が効率的でいいのでは?と思う方もいますが、筋肉量が少なく代謝が活発ではない方は、季節の変わり目に鈍感になってしまうのです。そうなる冬になっても代謝によってエネルギーを使わないで、体脂肪をためて体温をキープしようとするのです。

今から冬にかけてしっかりと運動をして筋肉量と代謝を活発にさせることで、どんどん痩せやすい身体を作ることが出来るのです。

◎運動は大きく種類を分けて◎

- ・エネルギーを消費する有酸素運動
- ・筋力を上げて代謝をアップする無酸素運動

この2つに分けられます。

この2つをバランス良く行っていくことが大事!

また、より効果を得るためには順番も大切と言われています。

高い脂肪燃焼効果を期待したいのであれば、**筋カトレーニングなどの無酸素運動をしたのちにジョギングなどの有酸素運動を行って**いきましょう。この順番で行う理由は、筋カトレーニングを先に行うことで、脂肪細胞を分解する働きがある「成長ホルモン」が分泌されるからです。

その状態でエネルギーを消費する有酸素運動を行うとより効果が期待できます。

初心者におすすめの運動方法①無酸素運動

無酸素運動は**筋肉に対し、短時間で強い負荷を継続的にかける運動**で、酸素を取り込まないのが特徴です。筋肉の量を増やして代謝を上げるために必要な運動です。例えば**筋トシやウエイティング、短距離走も無酸素運動とされています。**

初心者におすすめの運動方法②有酸素運動

有酸素運動は**筋肉が酸素を使う運動**のことで、一定時間以上運動をすることで脂肪をエネルギーとして消費をするようになります。また、心肺機能が向上することで**疲れにくい体**を作ることができます。有酸素運動はウォーキングやランニング、水泳、サイクリングなどの運動を指し、**脂肪燃焼までに20分以上は必要だ**と言われています。

エミオで秋から運動を始めて、ダイエットを成功させましょう!

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金	土 SAT	日 SUN
	9:00~22:00	9:00~22:00	9:00~22:00	9:00~22:00		9:00~21:00	9:00~19:00
9:00	▶ BODYPUMP 9:30~10:00	▶ BODYBALANCE 9:15~9:45	▶ LesMILLS CORE 9:15~9:45	▶ SH'BAM 9:15~9:45		▶ BODYCOMBAT 9:15~9:45	
10:00	▶ SH'BAM 10:15~11:00	▶ SH'BAM 10:00~10:45	▶ 骨盤ゆがみリセット 10:00~10:45 MIZO	▶ WAVE STRETCH & PILATES 10:00~11:00 NASU		▶ BODYBALANCE 10:00~10:30	▶ BODYBALANCE 10:00~10:30
11:00	▶ EARTH 11:15~11:55 外山 翔	▶ ストレッチボール/BODYBALANCE 11:00~11:30	▶ SH'BAM 11:00~11:30	▶ FAT BURN EXTREME 11:15~12:00 NASU		▶ LesMILLS SCORE 10:45~11:15	▶ LesMILLS CORE 10:45~11:15
12:00	▶ コンディショニング 12:10~12:50 外山 翔	▶ ヨガベーシック 11:45~12:45 KEIKO	▶ BODYBALANCE 11:45~12:30	▶ LesMILLS CORE 12:15~12:45		▶ BODYPUMP 11:30~12:00	▶ BODYPUMP 11:30~12:00
13:00	▶ 脂肪燃焼ステップ 13:05~13:45 外山 翔	▶ 楽しくエアロ 13:00~14:00 MIZO	▶ フラダンス 13:00~14:00 那須	▶ BODYCOMBAT 13:00~13:45		▶ SH'BAM 13:00~13:30	▶ SH'BAM 13:00~13:30
14:00					休		
15:00	▶ BODYCOMBAT 14:45~15:15	▶ SH'BAM 14:45~15:15	▶ LesMILLS CORE 14:45~15:15	▶ BODYCOMBAT 14:45~15:15	休	▶ BODYCOMBAT 14:45~15:15	▶ BODYCOMBAT 14:45~15:15
16:00	▶ BODYBALANCE 15:30~16:00	▶ BODYPUMP 15:30~16:00	▶ BODYBALANCE 15:30~16:00	▶ SH'BAM 15:30~16:00	休	▶ BODYBALANCE 15:30~16:00	▶ BODYBALANCE 15:30~16:00
18:00	▶ LesMILLS CORE 18:00~18:45		▶ BODYBALANCE 18:00~18:45	▶ SH'BAM 18:30~19:15		▶ SH'BAM 18:00~18:45	
19:00	▶ シンプルエアロ 19:00~19:45 YOKO	▶ SH'BAM 18:30~19:15	▶ SH'BAM 19:00~19:45	▶ SH'BAM 18:30~19:15		▶ BODYCOMBAT 19:00~19:45	
20:00	▶ ゆる楽ヨガ 20:00~20:45 YOKO	▶ コアエクササイズ 19:30~20:30 Hea-co	▶ BODYCOMBAT 20:00~20:45	▶ ストレッチ&フロー 19:30~20:30 KEIKO			
21:00		▶ BODYCOMBAT 20:40~21:10		▶ BODYCOMBAT 20:40~21:10			
22:00	HP	LINE	INSTAGRAM				

- NEW ...新しいプログラム
- ▶ ...初心者向け
- ◉ ...変更箇所
- ▶ ...VIRTUAL

火曜日11:00~11:30は
ストレッチボールと
BODYBALANCE
を行います!
11月は**8日、22日**に
ストレッチボール
1日、15日に
BODYBALANCE
を行う予定です。
(変更になる恐れがございます
ので予めご了承ください。)



マンゴーメロン

プロテインなし ¥338 税込
プロテイン入り ¥398 税込

カリウムたっぷり
むくみ防止

レッドチャージ

プロテインなし ¥338 税込
プロテイン入り ¥398 税込

美肌
生活習慣病予防

イエローチェンジ

プロテインなし ¥338 税込
プロテイン入り ¥398 税込

整腸作用
免疫力向上

ヘルシーアシスト

プロテインなし ¥338 税込
プロテイン入り ¥398 税込

クエン酸効果で
疲労回復

ピタカファイ

プロテインなし ¥338 税込
プロテイン入り ¥398 税込

眼精疲労回復
血糖予防
肥満予防

各種スムージー販売中

HP

LINE

INSTAGRAM

