

SEIKA HOT NOW!

セイカホットナウ ~メンバー情報誌~



川内駅コンベンションセンター「SSプラザせんだい」2021年1月8日オープン!



川内駅東口から徒歩約1分。
川内駅に隣接した好アクセスな立地



愛称「SSプラザせんだい」
(川内駅コンベンションセンター)

最大約1,000人収容可能な多目的ホールと
最大11室の会議施設が一体となり、フレキシブルな利用が可能

施設紹介・予約受付
はこちらから



多目的ホール(平土間形式)



多目的ホール(シアター形式)



多目的室

指定管理者: 株式会社川内MICE 運営企業: 株式会社セイカスポーツセンター



STAFF ROOM スタッフ紹介

いつもセイカスポーツクラブをご愛顧頂き、誠にありがとうございます。セイカアミュプラザ店スイミングの本嶋と申します。
2018年8月に川内店からアミュプラザ店に異動し、早2年が経ちました。
人と、コミュニケーションを取る事が好きでジュニアスクール、プールレッスンで多くの会員様とお話しさせて頂きようやく慣れてきました。これからも明るく元気にレッスンをしていきます。是非ともアミュプラザ店に足をお運びください。お待ちしております。



AMU店

本嶋 佑妃
(もとしま ゆうき)

●運動歴
野球6年、サッカー6年
水泳(コーチ)10年



USUKI店

藪本 桃花
(やぶもと ももか)

●運動歴
ダンス9年
フラダンス5年

2020年4月に入社し、USUKI店フロントステーションに所属しております。
ダンスやエアロビクスをしていたことから高校卒業後インストラクターになりました。
運動が楽しいものだと思っていたら、笑顔と元気で皆様のサポートを致します。
運動の事はもちろん、日常生活や、趣味についてなど...
フロント、ジム、スタジオと各所にいますので、いつでもお声掛けください!
USUKI店でお待ちしております!!

2020年10月より、SENDAI店スイミングに所属しております。
水泳競技を始めて40数年、水泳の楽しさを伝える者として30数年たちました。
今まで指定管理施設で勤務しておりました。
私が今まで教わってきたものを、会員の皆様へ少しでもお伝えできるように頑張ります
プールにいますので、水泳のことなら何でもお聞きください。
どうぞよろしくお願いいたします。



SENDAI店

門松 一彦
(かどまつ かずひこ)

●運動歴
水泳40数年、駅伝少々



IZUMI店

濱村 咲良
(はまむら さくら)

●運動歴
陸上歴14年

皆さんこんにちは、出水店の濱村咲良と申します。セイカに入社して2年目になります。
私は、小学生の頃から陸上部に所属して、マラソンや駅伝など長距離を走ることを専門にしました。そして今でも、毎日練習に励むほど走ることが大好きです。
私は、会員の皆様が行う際にそれぞれの目的・目標が達成できるようにサポートをしたいと思い入社しました。
分からない事や何か困ったことがありましたら、ぜひ気軽に声をかけてください。
皆様のご来館をお待ちしております。これからも宜しくお願い致します。



10月より九州初となるラディカルバーチャルシステムがアミュ店に導入されました。

約20種類のプログラムの中からUBOUND(ミニトランポリンレッスン)やMEGADANCE(ダンスレッスン)など初めての方でも楽しめるレッスン数種類を提供しております。スケジュールも月曜から日曜日までありますのでご自身の時間に合わせて受けていただけます。レッスン内容も幅広く、OXIGENO(ヨガ、ピラティス、太極拳)のようなゆっくりとしたレッスンからELEVEN(HIIT:高い強度とインターバルを繰り返し行い、脂肪燃焼に効果的)のようなキツイけど効果的なレッスンまであります。ご自身の目的に合わせたレッスンをお選びください。バーチャルレッスンの曲と動きは毎月新しいものに変わるので飽きずに楽しんでいただくことができます。また体力が心配という方も

ご安心ください。バーチャルレッスンはスタジオへの出入りが自由なので1曲だけでも受けていただくことができます。11月からは新しい試みとしてインストラクターの担当するクラスでもバーチャルシステムを使いスタジオ内に星空やスタジオの背景としても使用し、レッスンをしております。普段とは違った雰囲気レッスンを行い参加された方からも大変好評いただいております。これまでスタジオを楽しんでいた方たちも、これまではスタジオへの参加を迷われていた方もみなさん楽しんでいただけるのがバーチャルレッスンになります。今後も新しいバーチャルプログラムや、バーチャルシステムを使用したインストラクターのレッスンを提供してまいりますのでご期待ください。

【WITHコロナ時代】賢者の健康術

昨年、2020年は新型コロナウイルスに翻弄された1年でした。屋内外でのマスク着用が新しい生活様式に組み込まれ、運動中もマスク着用が当たり前の中。新型コロナウイルスが早期終息し、マスク無しで安心して生活できる日常に戻ることを願うばかりです。

こんな時代だからなのか、健康ニーズは今まで以上に高まり、「免疫力を上げる」や「家トレ」といったキーワードで、サプリメントや健康グッズが昨年とはとても販売が伸びたとのこと。皆さんも何か買われたのではないのでしょうか。それらが役に立ったかどうかは分かりませんが、健康を改めて見直すことは良いことですね。

私が、**賢者の健康術**としてオススメするのが、**水・呼吸・柔軟性**。この3要素、スポーツクラブにご入会された成人の方には紹介させていただいていますが、現在のようなストレスフルな環境において、今まで以上に取り組んでいただければと思います。ストレス

レベルを確実に減らし、また抗ストレスなカラダを作る土台となります。実際どんなことをすれば良いのか、詳しく知りたい方はジムスタッフに聞いてください。自分のカラダに起こる不思議な現象を体験できると思いますよ!

賢者の健康術

水 呼吸 柔軟性

営業支援課長 山口 敏之
セイカパーソナルトレーナー認定者
鹿児島県健康づくり運動
指導者協議会研修理事



おすすめ!自宅トレーニング<下半身トレーニング>

今回は簡単、効果的な筋力トレーニング、【スクワット】を紹介します。

まだまだ新型コロナウイルスの影響で、ご自宅で過ごす時間が多いことと思います。ちょっとした隙間時間を利用して、身体を動かしてみましょう。きっと、身体も気持ちもスッキリするはず。寒くなり、身体も少し縮こまり気味になっていると思いますので、筋力アップだけでなく、代謝をあげ、冷えの予防にも繋がるスクワットを試してみてください。きっと、トレーニング後は、身体がポカポカしてくるはず。動画も公開していますので、動画を見ながら一緒にトレーニングしてみましょう。

●ワイドスクワット 10~15回を1~3セット、ご自分の体力に合わせて週に2回実施してみましょう。

- ①足を肩幅の2倍ほど大きく横に開きます。
 - ②足裏全体に体重をしっかりと乗せ、身体を支えます。
 - ③膝が前に出ないように、お尻を真下に下ろします。(膝が90度を目標に腰を落としましょう。)
 - ④膝を伸ばしきる直前まで、ゆっくりと膝を伸ばします。
 - ⑤③~④の動作をご自分のペースですまずは10回行ってみましょう。
- ※余裕がある場合は、立ち上がった時にかかとも持ち上げてみましょう!CHALLENGE!



START



FINISH



CHALLENGE

ポイント!

腰を落とした時は太ももの内側が伸びていること、立ち上がる時はお尻を締めることを意識して行ってみましょう!

AMU店 アミュでカラダの免疫力高めましょう!

自己の免疫力を高めるためには、運動と栄養、そして睡眠のバランスの取れた生活が大切になります。その良い生活習慣のバランスをサポートしてくれるのが「水素」です。抗酸化作用が高く、運動後に発生しやすい悪玉活性酸素を体外に排出してくれます。また疲労回復、お肌トラブルにも水素を継続的に摂取していただく有効と言われております。今なお研究が進んでいる水素ですが、世界的に水素の安全が確認され、様々な病気への効果も研究されております。コロナ禍で健康が見直される今、ご自身の身体を見つめなおす方が増えています。水素と言えば、これまでは水素水サーバーで水素水を摂取していただいている方も多いと思います。この度皆様により効率的に水素を体に取り入れていただくために水素吸引機を設置いたしました。運動前、運動後疲れた身体を癒しに水素吸引をご活用ください。

ご自身の健康管理、免疫力アップのために日常生活を見直してみましょ。ご興味のある方はスタッフまでぜひお問い合わせください。



AMU

SENDAI 店

2002年4月にオープンしたセイカスポーツクラブ川内店は2021年4月で19周年となります。

会員の皆さま、地域の皆さま、支えて頂いたすべての方へ大変感謝しております。

さて、川内店フロントステーションへ2020年10月に、アミュプラザ店から中村太貴が、出水店から濱田葉月が異動してまいりました。

川内店の会員の皆さまに愛されるように、多くの皆さまとの交流を大切にします。川内店はこれからも地域に根差した施設を築き、ご来館くださる皆さまの健康づくり、幸せづくりのお手伝いをいたします。

免疫力・健康力を上げ、病気に負けない身体作り、そして目指す身体・見せられる身体を作る為に、スタッフ一同、笑顔と元気で皆さまをお出迎えます!



中村 太貴



濱田 葉月

SENDAI

USUKI店



USUKI店では、4Fエリアは主にテニスコートとしての利用が中心となっておりますが、フットサルコートや、レンタルコートとしても利用していただけます。

コートが人工芝になったことで身体への負担も少なく快適に汗を流していただけます。また屋内コートですので雨や灰、風などの天候に左右されることなくプレーすることができ、このコロナ禍の中で、いわゆる「3密」回避の空間にもなります。

また多目的にも使用できますので、レクリエーション、お子様との遊びの時間に使用していただけます。

USUKIでもっとアクティブな日々をお過ごしください!!

USUKI

IZUMI店 実は出水店オンリーワンなもの

出水店は、実は…という出水店オンリーワンをご紹介します。

まず一つ目は、TRXサスペンショントレーニング(ティーアールエックス)!!

TRXは誰にでもできる全身を効率的に使うトレーニングです。トップスポーツチームでも採用されているTRXを使用したい方はぜひ!

そして二つ目は、3D30!!…(VIPR(バイパー))と言えばご存じでしょうか?)

3D30は、日常生活の動きに近いトレーニングが行えます。強度の高い全身運動を求める方へ、よりエネルギーな身体へ!Let's move!

この二つを体験できるのは出水店だけ!猿楽がさわやかな笑顔でご参加お待ちしております。

さらにさらに実は…

バーチャルレッスン導入!! 2021年1月よりSTART!!



IZUMI