2026 チットチャット新聞 8月





いつもチットチャットスポーツ塾をご利用いただき
ありがとうございます









HRV(心拍変動)とは？

心臓の１拍ごとのわずかな伸び縮みのゆらぎのことで、そのゆらぎを数値化したものを HRV と呼びます
心拍の間隔は、自律神経の影響を受けるため、HRV は自律神経のバランスを反映する指標とも考えられています。数値にも個人差があるため、「体調の目安のひとつ」として付き合ってみてください。



⭐HRV を上げるためには？

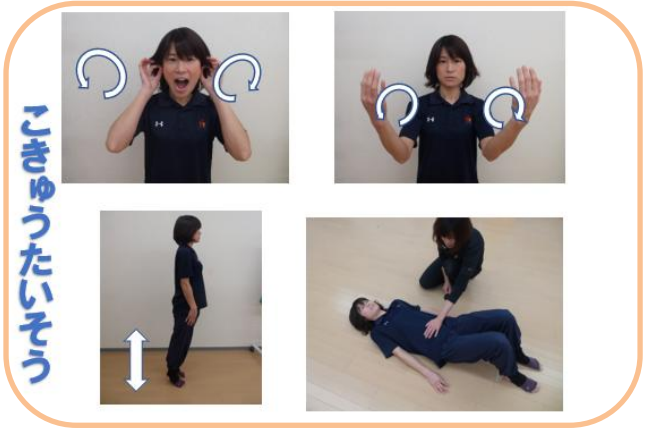
「適度な運動」、「深い呼吸」、「十分な睡眠」の３つを整えることが大切です。
前回 7 月号では「睡眠」について触れましたので、今回の 8 月号では「運動」、「呼吸」を見ていければと思います。





①「呼吸」・・・深い呼吸を目指そう！

チットチャットでもお馴染みの「呼吸体操」※下記の図
身体作りの土台となる呼吸！意外と見落としがちになるので、呼吸に意識を向けてみよう！！



チットチャット体操



②「運動」・・・毎日の生活に運動を＋しよう！

散歩・ランニングなどの有酸素運動をはじめ、ストレッチ、ヨガ、ピラティスなども効果的です。
適度な運動は副交感神経にも働きかけ、長期的にも HRV の向上に効果的です。 ※運動例）↑上の図
しかし、オーバーワーク、やりすぎには注意して、適度な休息、(休養)も重要となります。
一日の中での「スキマ時間にストレッチ」、「テレビを見ながらヨガ、筋トレ」など試してみてください！
チットチャットのような室内でのエアコンの効いた涼しい部屋での運動もとてもおススメです！
夏休みの暑い日にはチットチャットで一緒に運動しましょう！！



夏休み期間のお知らせ

7/22~8/24

夏季休暇

8/11~8/14



安全コーナー

夏休みになり、プールや海等で泳ぐのが大好きなお子様もいらっしゃるのではないでしょうか。ただ、泳いでいる最中に水を飲んだり、足が届かないことから溺れるケースが多く見られます。
今回は「水難事故防止について」がテーマとなります。 そうした事故を防ぐためには…

・ライフジャケット(ヘルパー等)の着用を徹底しましょう！
⇒溺れてしまった際もからだが浮くので体力を保ちやすく救助もされやすくなります。
・もし服を着たまま、溺れてしまった場合は…「浮いて待つ」の姿勢を心掛けましょう
⇒からだをバタつかせず、仰向けで大の字に、顎を上げることで呼吸の確保ができます



HPのブログとInstagramも更新中！！是非覗いてみてください👀



★イベント配信用 LINE★
友だち検索で「@894ruczq」
各店舗利用者さま以外の一般の方はこの LINE をご利用ください。

★各 SNS の QR コード★是非のぞいてみてください☺
各 SNS でレッスン風景や練習風景などを投稿中です。
サブチャンネルでは YouTube ライブや対談を投稿しています。

メインチャンネル　イベント配信 LINE　Facebook

サブチャンネル　ホームページ　Instagram

★今月の各店舗のイベント★

【1 号店】

スポーツクラブ	毎週水曜日-16:30~17:10
	(夏休み期間)16:00~16:40
ドッジボールクラブ	8/9(日)-10:00~10:40
サッカークラブ	8/15(土)-11:00~11:40
1 号店野球クラブ	8/20(木)-16:00~16:40
アスレチッククラブ	8/22(土)-11:00~11:40
JUMP クラブ	8/23(日)-10:00-10:40
スポーツすごろく	8/30(日)-10:00~10:40

【2 号店】

ちびっこ広場	8/8(土)-16:00~17:00
モルッククラブ	8/9(日)-13:00~14:00
フィットネスクラブ	8/16(日)-13:00~14:00
卓球クラブ	8/23(日)-13:00~14:00

【3 号店】

卓球クラブ	8/2(日)-16:00~17:00
はじめて野球	8/3(月)-12:00~13:00
子どもアスレチック	8/6(木)-11:00~12:00
ミュージックケア①	8/10(月)-15:00~16:00
	16:00~17:00
子どもアスレチック	8/22(土)-12:00~13:00
ミュージックケア②	8/29(土)15:00~16:00
	16:00~17:00
親子ヨガ教室	8/30(日)-16:00~17:00

【高槻店】

卓球クラブ	8/10(月)-16:00~17:00
	8/16(日)-11:00~12:00
野球クラブ	8/16(日)-14:00~15:00
サーキットクラブ	8/28(金)-17:30~18:30
	8/31(月) -17:30~18:30

★自費でご参加いただける教室★

チットチャット・プール塾

8/5 ・ 8/19(水)

◎時 間 ①13:00~13:45
②14:00~14:45
③15:00~15:45
④16:00~16:45
⑤17:00~17:45
⑥18:00~18:45

◎料 金 ・マンツーマン(月1回) 8,311 円
・マンツーマン(月2回) 15,000 円
・親子レッスン 8,311 円
・兄弟割 おひとり 7,500 円×人数分
・大人レッスン(保護者さま) 2,200 円
※ 税・保険・施設利用料込みとなります

◎会 場 ザバススポーツクラブ デルタ(高槻市朝日町 1-5)
JR 摂津富田駅から徒歩約 10 分・駐車場あり
(ザバススポーツクラブ様のご厚意により利用させて頂いております)

◎お問い合わせ 1号店(06-6764-7282)江殿

★今月の全店舗対象イベント★

◆ヨガ教室◆

1号店にて実施
■8 月 16 日(日) 15:00~15:40

◆チアクラブ◆

1号店にて実施
■8 月 8 日(土) 13:00~13:40

★スタッフ募集中★
子どもたちの運動・スポーツ指導に興味のある方を探しています！

発行先：株式会社チットチャット
住所：〒542-0012 大阪府大阪市中央区谷町 7 丁目 1 番 39 号新谷町第二ビル 206 号（1 号店）
TEL06-6764-7282 Fax 06-6764-7283