

## 5月のスケジュール表

1	月	GW お休み（5日まで）	17	水	
2	火		18	木	
3	水		19	金	
4	木		20	土	
5	金		21	日	休塾日
6	土	通常授業	22	月	
7	日	休塾日	23	火	
8	月		24	水	
9	火		25	木	
10	水		26	金	
11	木		27	土	
12	金		28	日	休塾日
13	土		29	月	
14	日	休塾日	30	火	
15	月		31	水	
16	火				

### お知らせ

#### <春の友達紹介キャンペーン>

お友達紹介で入塾すると両者（紹介者と紹介された方）に特典をご用意しています。

紹介された方：入会金（¥11,000）無料  
初月授業料半額

紹介者：クオカード3000円分  
期間：5月末まで

#### <英会話受講生募集のお知らせ>

ハイフィールドでもいよいよ英会話の授業が始まります。

対象は小学生・中学生となり、定員制の先着で、3か月間分の授業料を無料とさせていただきます。

是非、お問い合わせください。

### ・・・とある塾講師のお話。

ハイフィールド生の皆さん、新年度が始まりましたね。新生活への適応、新しい人付き合い、勉強や部活動・習い事への取り組みなど、期待が膨らむ反面、慌ただしくなる時期でもあります。疲労が蓄積してしまい、体調を崩してしまったりは良いスタートは切れません。そこで今回は、疲れにくい身体の作り方を教えようと思います。

身体を鍛え、免疫力を高めるには足腰の強化がとても効果的だと言われています。そして、その強化の方法はいたって簡単で、スクワットを1日30回やるだけです！運動部に所属している人や、スポ少に入っている方には少々負荷が軽いかもしれませんが、そうではない学生の方や我々大人には結構キツイと思いますよ（笑）更に、習慣的に運動することは、勉強にも良い影響を及ぼすという研究結果が出ています。まさに一石二鳥ですね！ただし、30回とはいえ、継続するのは中々難しいものです。まずは1週間続けてみましょう。それができたら次は1ヶ月、その次は2ヶ月と段々と期間を延ばしていくのが良いと思います。2ヶ月後には、ハイフィールドがマッチョだらけになることを期待しています。

櫻井

