

あじさいだより

千種スポーツセンター

2018

6

月号

今月の Pick Up! イベント情報

1回 参加型教室のご案内

創美ヨガ

◆開催日◆

毎週水曜日
6日・13日・20日・27日

◆時間◆

I A: 18:45~19:45
I B: 20:00~21:00

◆参加費◆

1回 320円

◆開催場所◆

軽運動室

◆定員◆

各30名(先着順)

◆持ち物◆

・動きやすい服装・タオル・飲料水



仕事帰りにエアロ!

◆開催日◆

毎週火曜日
5日・12日・19日・26日

◆時間◆

19:30~20:30

◆参加費◆

1回 320円

◆開催場所◆

第2競技場

◆定員◆

50名(先着順)

◆持ち物◆

・動きやすい服装・タオル
・飲料水・室内シューズ



アクアコア!

◆開催日◆

毎週水曜日
6日・13日・20日・27日

◆時間◆

19:00~20:00

◆参加費◆

1回 600円

◆開催場所◆

プール

◆定員◆

20名(先着順)

◆持ち物◆

・水着・スイミング帽子
・タオル・飲料水



☆参加方法☆

- ①開始30分前より受付を開始致します。
- ②受付窓口にて受講料のお支払いをお願いいたします。
- ③教室開始5分前には会場にお越し下さい。
※教室受付は、必ずご本人様が受付窓口にお越しください。

初めての方でも参加しやすい
単発型の運動教室です!
継続するか不安...私にできるかな...
そんな方大歓迎です!!
又、ご不明な点はスタッフまでお尋ねください。



プール教室の開催

【開催日時】 6月26日(火)・7月3日(火)・7月10日(火)
全3日間 11:00~12:00

【対象者】 満2歳以上の未就園児

【定員】 10名(先着順)

【料金】 3,500円(税込み)

【内容】 お水は怖くない!! 先生とお友達と一緒にお水で遊ぼう★

【お申込み期間】 平成30年6月12日(火)より受付窓口、電話にて先着順になります。

※窓口受付: 13:00より 電話申込み: 13:30より受付致します。



たいく
よでした!



トレーニング室&プールイベント情報

トレーニング室 おすすめ!
ショートプログラム



行事予定 カレンダー

【シェイプアップ】

- ◆日程:毎週水曜日
- ◆時間:①13:10~13:30
②14:10~14:30
- ◆料金:トレーニング室利用料金で参加できます。
- ◆場所:トレーニング室内
- ◆参加方法
開始時間10分前より、トレーニング室
受付で整理券を配布いたします。
トレーニング室にお越しください。



プールおすすめ!プログラム

【エクササイズinウォーター】

- ◆日程:毎週月曜日
- ◆時間:12:00~12:40
- ◆料金:プール利用料金で参加できます。
- ◆場所:プール
- ◆参加方法
プログラム開始5分前までにプール内
フリーコースにお集まりください。



初めての方でも、お気軽に参加しやすい
水中エクササイズのプログラムです。

今月の豆知識

【腰痛予防ストレッチ】

立ち仕事・デスクワークなど同じ姿勢が続くと筋肉や関節が固まり腰痛の原因となります。



無理は
しないでね~!

- ①仰向けに寝て両膝を曲げます。
- ②足の重みで両膝を左右交互に倒します。
- ③10回程度を目安に繰り返しましょう!



日	曜日	競技場大会・行事	予定参加人数 (人)	駐車場 満車予想
1日	金			
2日	土			
3日	日	第66回 全日本剣道選手権大会 県予選会 第7回 全日本女子剣道選手権大会 県予選	300	9時~18時 (18時以降)
4日	月			
5日	火	平成30年度 ジュニアバスケットボールスクール	140	18時~21時
6日	水	平成30年度 ジュニアバスケットボールスクール	140	18時~21時
7日	木			
8日	金			
9日	土			
10日	日	第15回 名古屋市剣道選手権大会	1450	9時~18時
11日	月			
12日	火	平成30年度 ジュニアバスケットボールスクール	140	18時~21時
13日	水	職業別大会 平成30年 ジュニアバスケットボールスクール	310 140	終日
14日	木			
15日	金			
16日	土	第65回 東海高等学校総合体育大会	980	終日
17日	日	第65回 東海高等学校総合体育大会	980	9時~18時 (18時以降)
18日	月			
19日	火	平成30年度 ジュニアバスケットボールスクール	140	18時~21時
20日	水	平成30年度 ジュニアバスケットボールスクール	140	18時~21時
21日	木			
22日	金			
23日	土			
24日	日	第43回新日本スポーツ連盟春季トーナメントバスケットボール大会	350	9時~18時
25日	月			
26日	火	平成30年度 ジュニアバスケットボールスクール	140	18時~21時
27日	水	職業別大会 平成30年 ジュニアバスケットボールスクール	310 140	終日
28日	木			
29日	金			
30日	土	(公社)日本3B体操協会愛知西中部グループの集い	174	9時~15時

