

あじさいだより

千種スポーツセンター

2018

7

月号



今月の Pick Up! イベント情報



泳ぎの **コツ** を習得しよう!! あなただけの **秘** 特訓!

マンツーマンレッスンは開催

開催日時

●7月17日(火)●

- ①13:30~13:40 ②13:40~14:20 ③15:00~15:40 ④15:40~16:20
⑤16:20~17:00 ⑥17:00~17:40

●7月18日(水)●

- ⑦11:40~12:20 ⑧12:20~14:00 ⑨14:00~14:40 ⑩14:40~15:20

●7月19日(木)●

- ⑪12:40~13:20 ⑫13:20~14:00 ⑬18:00~18:40 ⑭18:40~19:20



参加対象：満3歳以上の方

料金：2,160円（税込み）

持ち物：水着・スイムキャップ・ゴーグル ※ゴーグルは無くても可

定員：各時間に1名まで 先着順により14名まで



参加申込み

平成30年7月3日(火)より 受付窓口・お電話にて先着順
受付開始時間：【窓口】13:00~受付開始 【電話】13:30~受付開始

※イベント前後で泳がれる場合は、別途プール入場料が必要です。

大人 500円/高齢者100円/小人200円(小学生以上)

今年の夏は
千種プールで
Enjoy!!

大好評!!

11時投入!!

毎週 土曜・日曜・祝日に開催

ソフトブロック

祭 祭り 祭



7月 1回参加型 運動教室のお知らせ

創美ヨガ

- ◆開催日◆ 毎週水曜日 7月4日・11日
- ◆時間◆ I A:18:45~19:45
I B:20:00~21:00
- ◆参加費◆ 1回 320円
- ◆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 7月3日・10日・17日
- ◆時間◆ 19:30~20:30
- ◆参加費◆ 1回 320円
- ◆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 7月4日・11日・18日
- ◆時間◆ 19:00~20:00
- ◆参加費◆ 1回 600円
- ◆場所◆ プール
- ◆定員◆ 20名(先着順)
- ◆持ち物◆ 水着・スイムキャップ
タオル・飲料水



☆参加申込み方法☆

- ①教室開始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。

今月の豆知識

ワンランクUP!!

～水中エクササイズ～

今回は、プールで行うエクササイズをワンランクUPさせる方法をご紹介します。
プールでの運動は浮力の影響で、膝・腰に不安がある方でも、安心して行うことができます。しかし、ゆっくり歩いているだけでは、運動の効果も少なく、中には飽きてしまう方もいるでしょう・・・。
運動の効果をより高く、さまざまな運動にチャレンジしてみましょ!

その壱:～歩き方を変える～

横向きに歩いたり、後ろ向きで歩くことで日頃使わない筋肉に良い刺激を与えよう!

その弐:～歩幅を広く～

歩幅を広げることで、股関節周りの筋肉に刺激を与えます。

股関節周りの柔軟性もUP!

皆様ぜひ、お試しください☆

無理は
しないでね



トレーニング室 ショートレッスンのご案内

毎週月曜日

- ① 13:10~13:30
- ② 14:10~14:30



～体幹トレーニング～

☆内容☆

運動が初めての方でも気軽に参加できる、簡単な体操と骨盤周りの筋力トレーニングです。

☆参加方法☆

- ①トレーニング室の利用料金を受付窓口でお支払いください。
- ②開始10分前にトレーニング室で整理券を配布します。
- ③トレーニング室ストレッチエリアにてレッスンを開始致します。

※他の曜日でもショートレッスンを開催しております。
詳しくはトレーニング室までお越しください。

