

# あじさいだより

千種スポーツセンター

2018

8  
月号

## 今月のPick Up! イベント情報

### プールイベント

夏は千種プールで遊ぼう!!

## アヒル & ブロックDAY!

プール

プール



- アヒルプール開催日● 8月18日(土)・19日(日) 11:00~17:00 幼児用プールにて開催いたします。
  - ブロックプール開催日● 毎週土曜日・日曜日・祝日 11:00より幼児用プールにて開催いたします。
- ☆遊びたいお子様は、開催日に幼児用プールまでお越しください☆

### トレーニング室イベント

## In Body 体組成測定会

かんたん健康チェック



筋肉量・脂肪量・部位別バランス・内臓脂肪量など簡単にチェックできます☆

開催日 : 8月27日(月)・28日(火)・29日(水)  
時間 : 各11:00~13:00  
測定場所 : 1F プール喫茶ラウンジ前  
料金 : 100円/1回 (独自券ポイントがご利用できます)

～イベント参加方法～

- ① 測定希望の方は開催場所にお越しください。
  - ② 料金のお支払いをお願いします。
  - ③ 測定を実施いたします。
- ※ペースメーカーを利用している方は測定できません。



# 平成30年度 千種スポーツセンター 第2期 スポーツ教室のご案内

## ●お子様向けの教室●

- ・ベビーマッサージⅡ（2ヶ月～1歳未満の乳児と保護者）
- ・キッズ体操Ⅱ（満3歳～6歳の未就学児）
- ・わんぱくジュニア体操Ⅱ（小学1年生～4年生）

## ●お子様向け水泳教室●

- ・親子deハッピー水遊びⅡ（6ヶ月以上の乳幼児と保護者）
- ・キンダー水遊びⅡ（2歳以上の未就園児）
- ・キッズ水遊びⅡA・B（満3歳～6歳）
- ・ジュニア水泳ⅡA・C（小学1年生～3年生）

## ☆一般の方向けの教室☆

- ・健康寿命を伸ばそう（高齢者向け）
- ・フラダンス（女性限定）
- ・テニス
- ・アーチェリーⅡ
- ・レベルアップスイミングⅡ
- ・成人水泳Ⅱ



## ☆1回参加型教室☆

- ・仕事帰りにエアロⅡ（火曜日）
- ・創美ヨガⅡ（水曜日）
- ・アクアコアⅡ（水曜日）



## ●参加申込み方法●

**対象教室:** 別紙教室一覧用紙がございます。詳しくは千種スポーツセンター第2期スポーツ教室をご確認ください。

**申込期間:** 7月30日(月)10:00～8月12日(日)12:00まで

**結果発表:** 8月16日(木)10:00～(定員を超えた場合は抽選)

**申込方法:** 受付窓口・電子申請サービスにて  
ご不明な点がございましたら、千種スポーツセンターまでお問い合わせください。

電話:052-782-0700

## 今月の豆知識

ワンランクUP!!

～有酸素運動編～



### ●有酸素運動って??

ウォーキングや自転車漕ぎや水泳等の酸素を体の中に取り込んで、運動する種目を有酸素運動といいます。

### ●どんな効果があるの??

主な効果としては、高血圧、脂質異常症、高血糖などの生活習慣の改善や、内臓脂肪の減少、心肺機能の向上などさまざまな良い効果が期待できます。

### ●どのくらいの時間がいいの??

運動初心者の方は、5分～10分を目安に。慣れてきたら10分～30分を目標に持続してみましょう！一度に長時間ではなく、細切れの運動でも効果が期待できます。

### ●どのくらいの強度がいいの??

有酸素運動を行うときのおすすめの運動強度として、自覚的に「楽～ややきつい」と感じる程度が好ましいです。又、有酸素運動をしながら会話ができる程度でもOK！

## ☆お盆も通常通り営業します☆

日にち	曜日	トレーニング室	プール
9日	木	10:00～22:00	10:00～21:30
10日	金	休場日	
11日	土(祝)	10:00～18:00	10:00～18:00
12日	日	10:00～18:00	10:00～18:00
13日	月	10:00～22:00	10:00～21:30
14日	火	10:00～22:00	10:00～21:30
15日	水	10:00～22:00	10:00～21:30
16日	木	10:00～22:00	10:00～21:30
17日	金	休場日	
18日	土	10:00～22:00	10:00～21:30
19日	日	10:00～18:00	10:00～18:00

皆様のご来場をお待ちしております

