

あじさいだより

千種スポーツセンター

2018

9

月号



今月の Pick Up! イベント情報



1回参加型 スポーツ教室のご案内



参加者

募集中

仕事帰りにエアロII

開催日：毎週火曜日（9月11日・18日・25日）
定員：50名（先着順）
時間：19：30～20：30
場所：第2競技場
料金：320円
内容：初心者の方から大丈夫、楽しくエアロビクスを行います。
仕事帰りのストレス発散にもおすすめです。

創美ヨガII

開催日：毎週水曜日（9月5日・12日・19日・26日）
定員：各30名（先着順）
時間：A 18：45～19：45 B 20：00～21：00
場所：軽運動室
料金：320円
内容：美しい姿勢・身体づくりを目指しヨガを行います。

アクアコアII

開催日：毎週水曜日（9月5日・12日・19日・26日）
定員：20名（先着順）
時間：19：00～20：00
場所：プール
料金：600円
内容：体感（コア）を引き締めを目的としたアクアビクスを行います。

教室の参加方法

- 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。
※教室受付は、必ずご本人様が受付窓口にお越しください。
- ③教室開始5分前には会場にお越し下さい。

●プールのご案内



プールエクササイズDAY

- 毎週木曜日
プリパントアクア&ウォーキング
時間：11：00～12：00
料金：プール入場料で参加できます
- 月曜日（9月3日・10日）
エクササイズ in ウォーター
時間：12：00～12：40
料金：プール入場料で参加できます



子供プールDAY

- 毎週土曜日・日曜日・祝日
ソフトブロックまつり
時間：11：00～17：00
場所：幼児用プール



※保護者の方は、お子様から目を離さないようお気を付けください。

トレーニング室 ショートレッスンのご案内



競技場大会・行事予定表

ツインポールエクササイズ

開催日：毎週火曜日（9月4日・11日・18日・25日）
 定員：各10名（先着順）
 時間：①13：10～13：30 ②14：10～14：30
 場所：トレーニング室
 内容：全身のバランスを整えるエクササイズ。
 眠っている筋肉を起こして日々の活動を楽しもう。

自律調整

開催日：毎週木曜日（9月6日・13日・20日・27日）
 定員：各10名（先着順）
 時間：①13：10～13：30 ②14：10～14：30
 場所：トレーニング室
 内容：ストレッチ・ヨガ等の要素を取り入れリンパの流れを良くして健康な身体づくりをしましょう。

●参加申込み方法●

- ①ショートレッスン開始10分前よりトレーニング室内にて整理券を配布致します。
- ②ショートレッスン開始時間になりましたら、ストレッチエリアにお集まりください。

※ショートレッスンはトレーニング室内の料金で参加いただけます。その他、別日もショートレッスンを開催しておりますので詳しくは、トレーニング室までお越しください。

トレーニング室よりお知らせ

パワーラック・スミスマシン 9月よりフリーウエイトエリアが 予約制になります

9月1日（土）より土曜・日曜の終日でフリーウエイトエリア内のトレーニング器具である「スミスマシン・パワーラック」が予約制となります。トレーニング初心者の方や女性の方でもお気軽にご利用いただけます。

～ご利用方法～

- ①ご利用前にホワイトボードに「利用開始時間」と「終了時間」をご記入ください。
- ②トレーニング利用者がいる場合、利用予約をお願いします。
- ③予約は、各マシン1人（1組）までとし、ロッカーNo等をご記入ください。

～予約上の注意点～

- ①パワーラック、スミスマシンの同時刻の予約等、他の利用者様の利用を妨げるご予約方法はご遠慮ください。
- ②5分以上ご利用が無い（その場不在）と判断した場合、次のご予約の方にご案内します。予めご了承ください。
- ③グループでの長時間の独占利用は、ご遠慮ください。
- ④予約の順番になったら、利用を開始してください。不在、又は利用しないと判断した場合は予約をキャンセルとさせていただきます。



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	土	全日本女子フットサル東海大会	150	9時～18時
2日	日	全日本女子フットサル東海大会	150	9時～18時
3日	月	第85回全日本大学総合卓球選手権大会	500	終日
4日	火	千種区レクリエーションバレーボール講習会 ジュニアバスケットボールスクール	150 140	
5日	水	運動会の練習 ジュニアバスケットボールスクール	250 140	9時～12時
6日	木			
7日	金			
8日	土	名古屋市小学校バレーボール指導会	600	9時～18時
9日	日	名古屋市小学校バレーボール指導会	600	9時～18時
10日	月	運動会の練習	250	9時～12時
11日	火	ジュニアバスケバスケットボールスクール	140	
12日	水	運動会の練習 ジュニアバスケットボールスクール	250 140	9時～12時
13日	木			
14日	金			
15日	土	第64回千種区民柔道大会	600	終日
16日	日	平成30年度愛知県高等学校 新人体育大会名北支部予選会 第64回千種区民柔道大会	800	終日
17日	月		600	9時～18時
18日	火	体育祭の練習 ジュニアバスケットボールスクール	680 140	9時～15時 18時～21時
19日	水	体育祭の練習 ジュニアバスケットボールスクール	680 140	9時～15時 18時～21時
20日	木	体育祭の練習	680	9時～18時
21日	金			
22日	土			
23日	日	第23回 CENTRAL GAMES	280	9時～18時
24日	月	東海卓球団体リーグ戦	230	9時～18時
25日	火	ジュニアバスケットボールスクール	140	18時～21時
26日	水	運動会の練習 ジュニアバスケットボールスクール	250	9時～12時
27日	木			
28日	金			
29日	土	平成30年名古屋卓球新人大会	800	終日
30日	日	愛知県社会人卓球リーグ戦秋季大会	1000	終日

※満車予想は大会・行事の参加人数から予測したもので、状況により変わることがありますのでご了承ください。

