

あじさいだより

千種スポーツセンター

2018

10

月号

今月のPick Up! イベント情報

★★★★ 温水プール おすすめ レッスン ★★★★★

ワンポイント 親子で水遊び



- 開催日時●
①10月 3日(水) 12:00~12:45
②10月25日(木) 11:00~11:45
- 参加対象●
未就学児とその保護者
- 参加料金●
プール入場料のみ
(大人/500円 高齢者/100円 幼児/無料)
- 持ち物●
水着・スイミングキャップ・水遊び用おむつ

上達への秘訣 **秘** ワンポイントアドバイス



- 開催日時●
~月曜日~
①10月 1日 13:00~13:30
②10月22日 13:00~13:30
③10月29日 13:00~13:30
~水曜日~
①10月10日 12:00~12:30
②10月24日 12:00~12:30
③10月31日 12:00~12:30
- 参加料金●
プール入場料のみ
(大人/500円 高齢者/100円 幼児/無料)
- 持ち物●
水着・スイミングキャップ・ゴーグル

☆参加方法☆

- 事前予約は必要ありません。
- 当日プール受付にて、入場料をお支払いください。
- 開始時間までに幼児プールまでお越しください。

☆参加方法☆

- 事前予約は必要ありません。
- 当日プール受付にて、入場料をお支払いください。
- 開始時間までに「フリーコース」までお集まりください。

1回参加型 スポーツ教室のご案内

仕事帰りにエアロⅡ

開催日：毎週水曜日
(10月2日・9日・16日・23日・30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：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
(10月3日・10日・17日・24日・31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
(10月3日・10日・17日・24日・31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。

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 駐車場満車予想表

シェイプアップエクササイズ

開催日：毎週水曜日（10月3日・10日・17日・24日・31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：自体重やダンベルを使って、筋力トレーニングを実施します。基礎代謝を上げて脂肪を燃焼しやすい身体づくりをしましょう。

自律調整

開催日：毎週木曜日（10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：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。

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	月			
2	火	運動会 ジュニアバスケットボールスクール	250 140	
3	水	ジュニアバスケットボールスクール	140	
4	木			
5	金			
6	土	中部新交リーグ (バレーボール) スズキジャパンカップ2018 第35回全日本エアロビック選手権大会 中部地区大会	100 315	終日
7	日	スズキジャパンカップ2018 第35回全日本エアロビック選手権大会 中部地区大会	315	終日 (18時閉館)
8	月	第4回オール西日本大学卓球選手権大会 (個人の部) 東海地区予選	370	終日 (18時閉館)
9	火	運動会 ジュニアバスケットボールスクール	250 140	
10	水	ジュニアバスケットボールスクール	140	
11	木			
12	金			
13	土			
14	日	チアリーディング安全技術講習会	335	9時～18時
15	月			
16	火	ジュニアバスケットボールスクール	140	
17	水	職員バレーボール大会 ジュニアバスケットボールスクール	120 140	
18	木			
19	金			
20	土	名古屋まつり協賛 第52回名古屋市内・中学校対抗剣道大会	1300	9時～18時
21	日			
22	月			
23	火	職員バレーボール大会 ジュニアバスケットボールスクール	120 140	
24	水	ビーチボールバレー大会 ジュニアバスケットボールスクール	265 140	9時～15時
25	木			
26	金			
27	土			
28	日	第94回 名古屋市レクリエーションインディアカ大会	350	9時～18時
29	月			
30	火			
31	水			

※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。

～今月の豆知識～

ワンランクUP!

★～筋力トレーニング～★



●筋力トレーニングを始めよう!

秋から運動を始めよう!とと思っている方もいると思います。ストレッチやウォーキング、ランニング等さまざまな運動がありますが、今回は「筋力トレーニング」略して「筋トレ」をご紹介します。

●まずは、何処から鍛えれば…??

身体には多くの筋肉があり、その中でも筋肉の大小大きさも違います。筋トレを始めるに辺り、まずは大きな筋肉から鍛えることをお勧めします。

太もも前、太もも後ろ、腹筋、背筋、胸から始めてみましょう!

●どのくらいやればいいの…??

筋トレは**重量と回数**がとても大切です。筋トレ初心者の方は、15回反復できる重さで10回実施しましょう。これを1セットとして各部位2～3セット繰り返し実施しましょう!

ご不明な点はトレーニング室スタッフまでお尋ねください。
自分のペースで無理なく継続しましょう!!

