

アスパークだより

No.495 4月号発行 発行者 皆川・伊東

アスパークだよりがリニューアルしました！
月に一度施設、教室・イベント、旬の健康、運動情報などをお伝えしていきます！！

○施設情報

★チビッコ広場リニューアル★

配置換えをして遊具を充実させました！！さらに『キャラクター探し』を取り入れることによって、チビッコたちにわくわくしてもらえそうな空間を作りました！
ぜひ遊びにきてくださいね♪



○教室・イベント情報

■教室開催日

ZUMBAワンコイン・・・3月28日（月）19:30～20:15 500円 直接会場へGO!
ベビーダンス・・・4月18日（月）10:00～11:30 1,100円 申込受付中！

■イベント情報

足圧無料測定会・・・4月19日（火）～4月22日（金）1階ホワイエにて開催！

✿新設教室✿

- ・リラックスコンディショニング・・・**鎌間 愛美 先生**
- ・ストレッチヨガ・・・・・・・・・・・・・**石川 美奈子 先生**
- ・リンパケアストレッチ・・・・・・・・・・・・・**岡 千裕 先生**
- ・ボックスキック・・・・・・・・・・・・・**城元 剛 先生**

まだ空きのある教室が
あるかもしれません！
お早めに！

裏面へ続く...

○体のお役立ち情報 タケノコの季節がやってきました！！

タケノコは栄養豊富！ 身体への効果も抜群！ タケノコ掘りはトレーニング！
 作成者の伊東は大のタケノコ好き！！皆川は趣味がタケノコ掘りです！！
 オススメの食べ方 伊東・・・天ぷら 皆川・・・チンジャオロース



※ いくら美味しくても食べ過ぎ注意 ※

アクが強いので食べ過ぎると、吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意！！

○今月のトレーニング ★足トレ★



ニーアップ

【鍛える部位】

- ・大腿四頭筋
- ・腸腰筋

【やり方】

背筋を伸ばした状態で、膝を腹筋に近づけるように足を上げ下げします。



フロントランジ

【鍛える部位】

- ・大腿四頭筋
- ・ハムストリングス
- ・大臀筋(お尻)

【やり方】

膝がつま先よりも前に出ないように片足を前に出して曲げます。出した足で地面を蹴り元の位置に戻ります。



カーフレイズ

【鍛える部位】

- ・腓腹筋
- ・ヒラメ筋
- (ふくらはぎ)

【やり方】

かかとをできるだけあげて、地面ストレスまで下ろします。ゆっくりと行いましょう。

10回×2～3セット

無理のない範囲で行い、慣れてきたら回数を増やしていきます。片方連続でも、左右交互でもOK 足の筋肉を鍛えて、春のお散歩、ウォーキング、ジョギングをケガなく楽しみましょう♪

※施設の情報をお届けしています！
覗いてみてください♪

☆Instagram☆

☆Twitter☆



『公益財団法人新潟市開発公社スポーツプロモーション課 亀田総合体育館』
 『にいがたスポーツ情報ナビ <https://niigata-kaikou.jp>』