

アスパークだより

No. 507 4月号発行 発行者 阿部・安達

卒業シーズンや新生活に向けて忙しくなる時期ですね！
体調管理には気を付けて張り切っていきましょう(^▽^)/



●教室情報

亀田総合体育館

☎ 025-138-1222

2023/3/20更新

教室名	曜日	時間	定員	1回料金	日程									
					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
コアダンス	火	10:00 ~ 10:50	25名	900円	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	
骨盤エクササイズ	火	15:25 ~ 16:25	25名	900円	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13
姿勢改善 エクササイズ	水	11:00 ~ 11:50	25名	900円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21
タオルdeロコモ 予防エクササイズ	水	13:30 ~ 14:30	25名	900円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21
水曜ヨガ19	水	19:00 ~ 19:55	25名	900円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	
水曜ヨガ20	水	20:05 ~ 21:00	25名	900円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	
リラックス コンディショニング	木	11:45 ~ 12:30	25名	900円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	
エアロビクス	木	14:00 ~ 14:45	20名	900円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	
タヒチアンダンス	木	18:30 ~ 19:30	25名	900円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22		
木曜ヨガ	木	20:00 ~ 20:55	25名	900円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22		
ストレッチヨガ	金	14:00 ~ 14:45	20名	900円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23		
バレトンS・S(昼)	金	15:30 ~ 16:20	25名	900円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23		
スロートレーニング &コアトレーニング	金	20:00 ~ 21:00	25名	900円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	
ゆったり健康	火	14:00 ~ 15:00	40名	400円	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	木	11:00 ~ 12:00	40名	700円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
フラダンス	火	11:20 ~ 12:20	40名	700円	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13
はじめての フラダンス	火	12:30 ~ 13:30	40名	700円	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13
太極舞 (タイチーダンス)	水	10:00 ~ 10:45	40名	700円	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	
からだに やさしいヨガ	水	11:15 ~ 12:15	40名	700円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21
バレトンS・S(夜)	木	19:30 ~ 20:20	40名	700円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
ボックスキック	木	19:45 ~ 20:35	40名	700円	4/20	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29		

※申込人数が多数の場合は、急速ご参加いただけない場合もございます。あらかじめ、ご了承ください。

春のスポーツ教室、体験参加できます。詳しくは館内設置のチラシ、HPをご覧ください。

●イベント情報

【足圧バランス無料測定会】4月18日(火)～21日(金)1階ホワイエにて開催します！

※各日10:30～20:00(16:00～17:00は休憩時間のため、不在となります。)

●からだのお役立ち情報 ～『硬水』『軟水』について～

1日水2.5Lを水分補給の目安とされていますが、実は水の種類によって美容・健康効果が変わるってご存知でしたか？

今回は、『硬水』『軟水』について学んでいきましょう！

・『硬水』について

硬水にはマグネシウムが多く含まれているため「便秘予防」「ダイエット効果」にも期待が高まっています。

・『軟水』について

軟水は肌や髪に優しく「美肌効果」「美髪効果」が期待されています！

水を飲む際には、『硬水』『軟水』を意識して飲むといいですね！

参照：【健康豆知識】日常でちょっと役に立つかも！？健康・美容の雑学☆



●今月のトレーニング 種目名【スタンディング カーフレイズ】

「足は第二の心臓」と言われる「足」とは一般的にふくらはぎを指します。

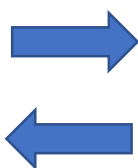
ふくらはぎは心臓のように血液循環のポンプの役割を担うと言われています。

ふくらはぎの筋肉が収縮したり緩んだりすることで血液の循環が良くなります。

1. 足を腰幅に開いて直立する
2. ゆっくりとかかとを床から離して上げる
3. ゆっくりと床に下ろす
4. 2～3回繰り返す



繰り返す！



亀田総合体育館はInstagram、ツイッターも更新しています！

月間予定表の掲載やスポーツ教室、各種イベント情報も発信しています。

予定表の変更や、ランニングコースの開放状況などリアルタイムで情報

を受信することができます！ぜひぜひフォローお願いします！！

☆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>』