

# アスパークだより

No.504 1月号発行 発行者 五十嵐・斎藤

雪も降り始め、気温もグッと下がってきました。

皆さん、体調には気をつけていただいて年末年始の暴飲暴食にもお気をつけください!!



## ●教室情報

冬期スポーツ教室、定員に達していない教室のみ先着受け付け中です↓

### ヨガ教室



火曜ヨガ19	火	19:00 ~ 19:55
火曜ヨガ20		20:05 ~ 21:00
水曜ヨガ19	水	19:00 ~ 19:55
水曜ヨガ20		20:05 ~ 21:00
やさしいヨガ		11:15 ~ 12:15
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	木	11:00 ~ 12:00
木曜ヨガ		20:00 ~ 20:55
ストレッチヨガ	金	14:00 ~ 14:45

### 身体を整える教室



バランスアップ& ストレッチケア	火	11:10 ~ 12:00
骨盤エクササイズ		15:25 ~ 16:25
姿勢改善エクササイズ	水	11:00 ~ 11:50
プールde健康		11:00 ~ 12:00
リラックスコンディショニング	木	10:45 ~ 11:30
リンパケアストレッチ	金	11:00 ~ 11:50

### 競技スポーツ教室



上級者卓球(水)	水	10:00 ~ 12:00
中級者卓球(水)		13:00 ~ 15:00
午後の水泳クロール背泳ぎ		13:55 ~ 14:55
みんなの水泳(各コース)	木	10:30 ~ 11:30
午後の水泳平泳ぎ		15:00 ~ 16:00
ナイト水泳4泳法		19:30 ~ 20:30
テニス初心者(金)	金	9:40 ~ 11:10
上級者卓球(金)		10:00 ~ 12:00
初心者・初級 中級者卓球(金)		13:00 ~ 15:00
午後の水泳4泳法		14:00 ~ 15:00

### トレーニング教室



タオルde口コモ予防 エクササイズ	水	13:30 ~ 14:30
バレトン(夜)	木	19:30 ~ 20:20
いきいきスロートレーニング	金	14:00 ~ 15:00
バレトン(昼)		15:30 ~ 16:20
スロー&コアトレーニング		20:00 ~ 21:00

### 音楽に合わせて体を動かす教室



コアダンス	火	10:00 ~ 10:50
フラダンス		11:20 ~ 12:20
はじめてのフラダンス	水	12:30 ~ 13:30
タヒチアンダンス		20:00 ~ 21:00
アクアエクササイズ(火)		11:10 ~ 12:00
太極舞(タイチーダンス)	水	10:00 ~ 10:45
エアロビクス	木	14:00 ~ 14:45
ボックスキック		19:45 ~ 20:35
ZUMBAゴールド	金	9:45 ~ 10:30
アクアエクササイズ(土)	土	10:30 ~ 11:20

### キッズ教室



ジュニアテニス ビギナーコース(低学年)	月	17:10 ~ 18:00
ジュニアテニス ビギナーコース(高学年)		18:05 ~ 18:55

お申し込みは電話  
または、窓口で受付中!!



たくさんの方のお申込み  
お待ちしております★

〒950-0144 新潟市江南区茅野山3-1-13  
TEL:025-381-1222  
mail:kameda@niigata-kaikou.jp

各教室の詳細は、館内掲示、配布しております「プログラムガイド」をご覧ください。

「プログラムガイド」は右側のQRコードからもご覧いただけます→

お申し込みは電話、または窓口となっております。

たくさんの方のお申し込みお待ちしております!!



冬期スポーツ教室  
プログラムガイド

## お友だち紹介キャンペーン 実施中!!!

対象教室に新規会員をご紹介いただくと、お二人に教室参加料 1,000 円割引券をもらって進呈いたします。

- ①紹介状を記入し、総合受付で申し込み ※カード作成も行いますので身分証明書をお持ちください  
(紹介状はホームページからダウンロード、または体育館受付にお越しください)
- ②1,000 円割引券プレゼント
- ③参加当日、1,000 円割引券でお得にスタート!!



## ●施設情報

### ・年末年始 休館のお知らせ

**12月29日(木)~1月3日(火)まで休館日**となります。  
お間違えのないようお気を付けください。

### ・『血流観察無料体験会』のお知らせ！！

日 時 : 1月17日(火)・18日(水)・19日(木) の3日間限定開催  
時 間 : 10:30~20:00(16:00~17:00 は休憩時間)  
会 場 : 亀田総合体育館 1F ホワイエ  
参加費 : 無料(希望者にリカバリーグッズの販売があります)  
申 込 : 事前申込不要  
内 容 : 血流の流れを観察し、専門家がアドバイスをを行います

# 2023



A.A.TH® Active Anti-Thrombotic

～からだリカバリー～

血流観察

## 無料体験会

ファイバースコープで  
毛細血管/血流観察

## ●からだのお役立ち情報 ～手軽にビタミンCが摂れる～

スーパーの店頭でイチゴが並ぶようになってきましたね。そこでイチゴの栄養について紹介します！！  
イチゴは美味しいだけではなく、実は栄養の面でも優れたものなのです！

**ビタミンCが豊富**に含まれていて大粒のイチゴなら 5~6 粒、小ぶりなものでも 10 粒ほどで 1 日に必要なビタミンCが接種できます。ビタミンCには**風邪の予防・老化や動脈硬化・貧血の予防・改善、がんの予防**、女性には嬉しい**美肌効果**も期待できます。イチゴを取り入れるようにしてみましょう！



参照：ウェザーニュース 風邪・老化・動脈硬化・がんの予防に、イチゴが力を発揮する？



## ●今月のストレッチ ～タオル運動～

寒くなってくると姿勢が悪くなってしまったり、肩こりや腰痛など気になってくると思います。  
タオルを使ってストレッチをすることで、動かした位置で身体を固定することができるのでタオルなしでやるよりも効果的に筋肉を伸ばすことができます！！



タオルの両端を持ち  
頭の上に持ち上げます



肩甲骨を意識しながら  
両腕を曲げてゆっくり  
タオルをおろします  
5回~10回程度、繰り返しましょう。

毎日行うことで肩こりや腰痛の改善、肩甲骨の可動域を広げる効果があります！！  
無理のない範囲で行いましょう。痛みがでない程度に少しずつ下げてみてください。



Instagram・Twitter

更新しています！

ぜひフォロー&チェック  
よろしくお祈いします(^\_^)

☆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>