

アスパークだより

No.520 5月号発行 発行者 佐藤・川崎

段々と気温が上がり、いよいよ本格的な行楽シーズンの到来です。
旅行・山登り・マラソンなど外での活動機会が増えるこの季節、
アスパークで汗を流して、忙しさに負けない体を作りましょう！！



●野球しようぜ！

5月1日(水)から、かわね公園グラウンドのナイターが
ご利用いただけます。

利用時間：10月31日までは17時～22時

11月は19時までご利用いただけます。

利用方法：コイン投入式(コイン1枚で15分間点灯)

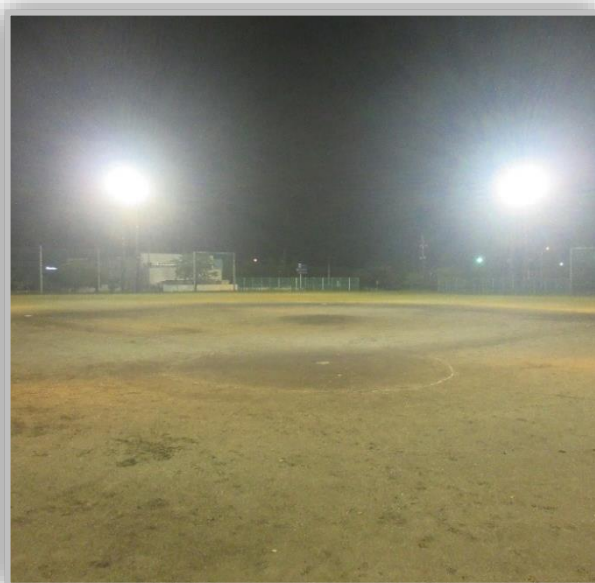
利用料金：1時間(4枚) 3,000円

1時間30分(6枚) 4,500円

2時間(8枚) 6,000円

※コイン1枚単位での販売はしていません。

仕事終わりのレクリエーションに野球はいかがでしょう？
ぜひご利用ください！



●ゴールデンウィークはプールへ Go！



天井・床改修工事のため休館していた

屋内プールが4月2日より再開しました！

人数制限もなくなり、

お待ちいただくことなく入場できます。

ゴールデンウィークはより快適になった

屋内プールをぜひご利用ください！！

●教室・イベント情報

❁春の教室が始まりました❁

1回参加教室もございます！以下の日程表をご確認ください



R6年度 春のスポーツ教室 1回参加教室

教室名	曜日	時間	料金	日程																		
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫							
コアダンス	火	10:00 - 10:50	900円	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	6/4	6/11	6/25											
バランスアップ &ストレッチケア	火	11:10 - 12:00	900円	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	6/4	6/11	6/25											
骨盤エクササイズ	火	15:25 - 16:25	900円	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25										
ファイティング シェイプ	水	10:00 - 10:50	900円	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19									
姿勢改善 エクササイズ	水	11:00 - 11:50	900円	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19									
やさしいステップ エクササイズ②	木	10:45 - 11:30	900円	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20									
リラックス コンディショニング	木	11:45 - 12:30	900円	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20									
タヒチアンダンス	木	18:30 - 19:30	900円	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20									
木曜ヨガ(夜)	木	20:00 - 20:55	900円	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20									
リンパケア ストレッチ	金	9:45 - 10:35	900円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28									
ストレッチヨガ	金	14:00 - 14:45	900円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28									

教室名	曜日	時間	料金	日程																		
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫							
バレトンS-S(昼)	金	15:10 - 16:00	900円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28									
スロートレーニング &コアトレーニング	金	20:00 - 21:00	900円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28									
ルーシーダットン(タイ 式ヨガ)	木	11:00 - 12:00	700円	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27									
いきいき スロートレーニング	金	14:00 - 15:00	900円	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28									
フラダンス	火	11:20 - 12:20	700円	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	7/2										
はじめての フラダンス	火	12:30 - 13:30	700円	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	7/2										
太極舞 (タイチーダンス)	水	10:00 - 10:45	700円	4/17	4/24	5/8	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26										
からだに やさしいヨガ	水	11:15 - 12:15	700円	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26									
バレトンS-S(夜)	木	19:30 - 20:20	700円	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27									
ボックスキック	木	19:45 - 20:35	700円	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27									
アクアエクササイズ (土)	土	10:30 - 11:15	1000円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/22	6/29	7/6								

※当日までの申し込み状況により急遽ご参加いただけない場合がございます。あらかじめご了承ください。

<参加方法>

事前申込は不要です！！

参加当日、参加費とスポーツ教室メンバーズカードをご持参の上、総合受付までお越しください☆彡

※カードをお持ちでない方もご参加いただけます。

●健康お役立ち情報 ~食べ物で美味しく花粉症対策~

気温が上がario散歩日和♪といきたいところですが、まだまだ花粉に悩まされる日々・・・

花粉症にお悩みの方、必見！！

花粉症の人が食べた方が“よいもの”5つをご紹介します！



5つの食べ物

①ヨーグルト ②レンコン ③青魚 ④チョコレート ⑤梅干し

乳酸菌（ヨーグルト）やポリフェノール（レンコン・チョコレート）、
エイコサペンタエン酸とドコサヘキサエン酸（青魚）は花粉症の人にオススメです！

毎日少しずつ、続けて食べると症状緩和が期待できます。

乳酸菌を含むヨーグルトであれば、花粉症が始まる3カ月くらい前から毎日摂取しましょう。

乳酸菌のエサになるのは水溶性食物繊維。

きな粉や干しプルーンなどと一緒に食べるようにすると、より効果的です◎

毎日の食事で美味しく楽しく、ストレスのない花粉症対策をしましょう！！

参考文献：大正製薬 製品情報サイト アレルラボ

Instagram

更新しています！

ぜひフォロー&チェック

よろしくお願いします(^_^)



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>