

アスパークだより

No.528 1月号発行 発行者:古泉・住川

本年も亀田総合体育館をご利用いただき、誠にありがとうございました！
2025年もご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。



◎施設情報

年末年始は**休館**となります。休館日については下記をご確認ください。

【年末年始休館スケジュール】

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 12/28 | 12/29 | 12/30 | 12/31 |
| 土 | 日 | 月 | 火 |
| 通常開館 | 休館 | 休館 | 休館 |
| 1/1 | 1/2 | 1/3 | 1/4～ |
| 水 | 木 | 金 | 土 |
| 休館 | 休館 | 休館 | 通常開館 |



◎教室情報～冬の教室まだまだ申込受付中！～

1月より開始予定の教室への事前申し込みを、お電話・窓口にて受付中です！

また、下記教室にて1回参加(事前申し込み不要の単発参加)も実施予定です！

2024/12/14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 | 1/7 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | |
| バランスアップ &ストレッチケア | 火 | 11:10 ~ 12:00 | 20名 | 900円 | 1/7 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | |
| 骨盤エクササイズ | 火 | 15:25 ~ 16:25 | 25名 | 900円 | 1/7 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | |
| ファイティングシェイプ | 水 | 10:00 ~ 10:50 | 25名 | 900円 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 |
| 姿勢改善 エクササイズ | 水 | 11:00 ~ 11:50 | 25名 | 900円 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 |
| 水曜ヨガ(夜) | 水 | 19:00 ~ 19:55 | 25名 | 900円 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 |
| チャレンジステップ エクササイズ | 木 | 9:45 ~ 10:30 | 15名 | 900円 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | |
| やさしいステップ エクササイズ | 木 | 10:45 ~ 11:30 | 15名 | 900円 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | |
| リラックス コンディショニング | 木 | 11:45 ~ 12:30 | 25名 | 900円 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | |
| タヒチアンダンス | 木 | 18:30 ~ 19:30 | 25名 | 900円 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | |
| リンパケア ストレッチ | 金 | 9:45 ~ 10:35 | 25名 | 900円 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 |
| ZUMBA(金曜) | 金 | 12:00 ~ 12:45 | 20名 | 900円 | 1/10 | 1/17 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | | | |
| ストレッチヨガ | 金 | 14:00 ~ 14:45 | 20名 | 900円 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | |
| バレトンS・S(昼) | 金 | 15:10 ~ 16:00 | 25名 | 900円 | 1/17 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | |
| 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 | 1/17 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | |
| ルーシーダットン (タイ式ヨガ) | 木 | 11:00 ~ 12:00 | 40名 | 700円 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 |
| フラダンス | 火 | 11:20 ~ 12:20 | 40名 | 700円 | 1/7 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | |
| はじめての フラダンス | 火 | 12:30 ~ 13:30 | 40名 | 700円 | 1/7 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | |
| 太極舞 (タイチーダンス) | 水 | 10:00 ~ 10:45 | 40名 | 700円 | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 |
| からだにやさしいヨガ | 水 | 11:15 ~ 12:15 | 40名 | 700円 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 |
| バレトンS・S(夜) | 木 | 19:30 ~ 20:20 | 40名 | 700円 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 |
| ボックスキック | 木 | 19:45 ~ 20:35 | 40名 | 700円 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | |
| アクアエクササイズ (土) | 土 | 10:30 ~ 11:15 | 50名 | 1000円 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 |

※申込人数が多数の場合は、急遽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。

◎からだのお役立ち情報～日頃の生活で陥る【脳疲労】のリスク～

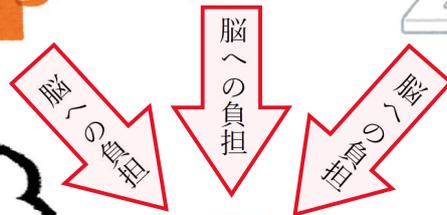
「最近言葉が出てこない…」「ぼんやりする…」「何となくイライラ…」

そんなお悩みの原因は、脳が疲労を溜めているサインなのかもしれません。

のうひろう
脳疲労
とは…?



- ・集中力の低下
- ・感情が不安定になる
- ・自律神経の乱れ



脳疲労にならないために…

スマートフォン普及により、私たちの脳へ送られる情報量は年々増加傾向にあります。現代日本人が一日の生活の中で目にする情報の量は、実に「江戸時代の1年分相当」にのぼるという研究結果も！？

スマホの見すぎにご注意を！

◎今月のトレーニング～座ったままお腹を鍛えよう～

『トゥータッチ』(腹直筋)

『オブリークランチ』(腹斜筋)



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>