

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～

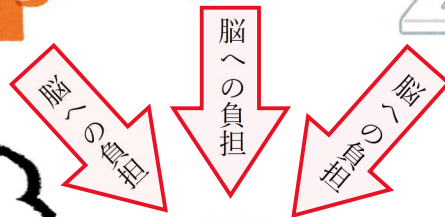
「最近言葉が出てこない…」 「ぼんやりする…」 「何となくイライラ…」

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…

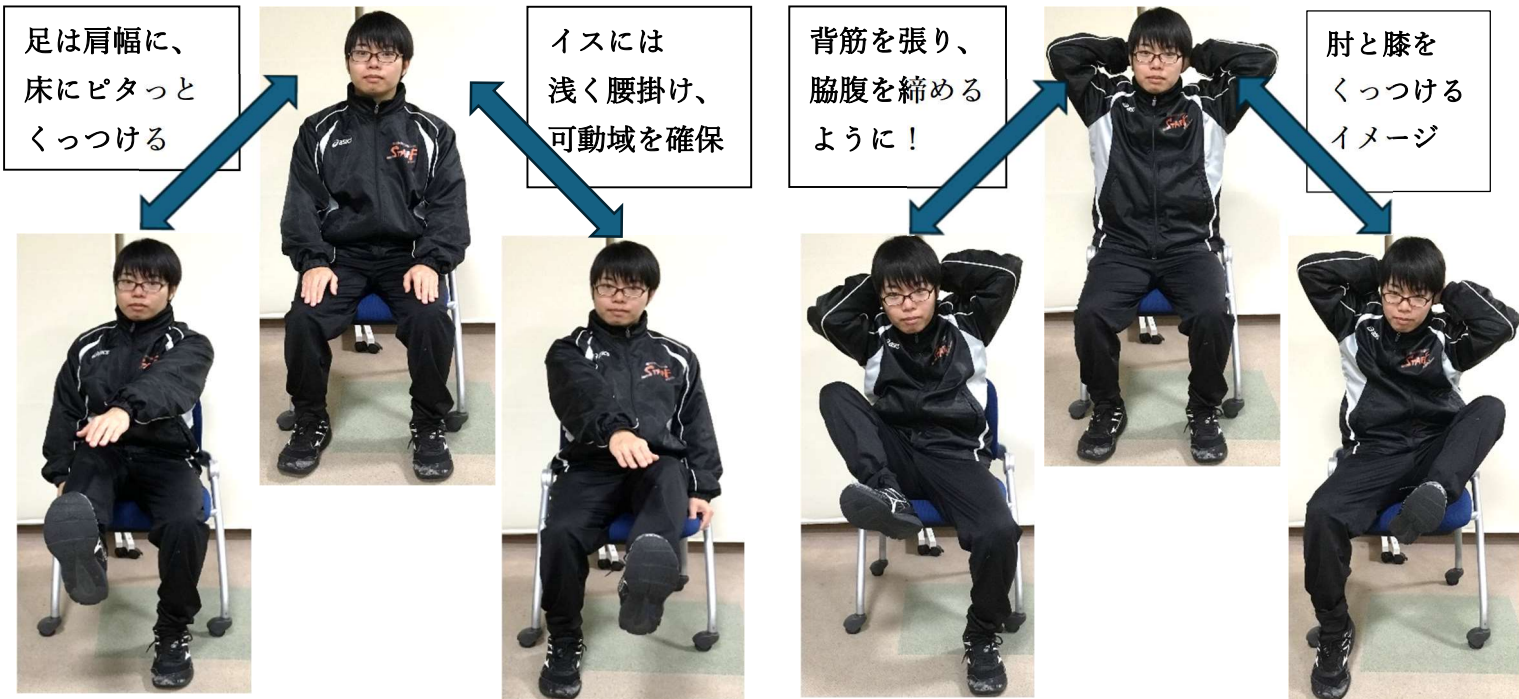
スマートフォン普及により、私たちの脳へ送られる情報量は年々増加傾向にあります。現代日本人が一日の生活の中で目にする情報の量は、実に「江戸時代の1年分相当」にのぼるという研究結果も！？

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>