

アスパークだより

No.535 8月号 発行者:山田・住川

夏だ！ 海だ！！ 亀田総合体育館だ！！

◎施設情報

屋内プール サマータイム(10時開館)が始まります！



平日通常13時開館となっております屋内プールですが、

7/30(水)～8/29(金)までの期間中は**10時開館**となります。

(土曜日のみ9/13まで10時開館)

※7/26(土)～8/30(土)までの土曜日は
夏休み期間中のためサタデーパスポートが
使用できませんのでご注意ください。



◎教室情報

夏期スポーツ教室 開催中！！

**1回参加
対象教室**

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
フィットネスエアロ	火	10:00～10:45	25名	900円	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	
バランスアップ & ストレッチケア	火	11:00～11:50	20名	900円	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	
骨盤エクササイズ	火	15:25～16:25	25名	900円	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	
ファイティングシェイプ	水	10:00～10:50	25名	900円	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17
姿勢改善 エクササイズ	水	11:00～11:50	25名	900円	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17
タオルdeロコモ予防 エクササイズ	水	13:30～14:30	25名	900円	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17
水曜ヨガ(夜)	水	19:00～19:55	25名	900円	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17
チャレンジステップ エクササイズ	木	9:45～10:30	15名	900円	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18
リラククス コンディショニング	木	11:45～12:30	25名	900円	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18
タヒチアンダンス	木	18:30～19:30	25名	900円	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18
美筋ヨガ	金	9:45～10:35	25名	900円	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19
ストレッチヨガ	金	14:00～14:50	20名	900円	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19
ピラティス(昼)	金	15:10～16:00	25名	900円	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19
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	7/11	7/18	7/25	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19		
いきいき スロートレーニング	金	14:00～15:00	30名	900円	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26
フラダンス	火	11:20～12:20	40名	700円	7/15	7/22	7/29	8/5	8/26	9/2	9/9			
はじめての フラダンス	火	12:30～13:30	40名	700円	7/15	7/22	7/29	8/5	8/26	9/2	9/9			
太極舞 (タイチーダンス)	水	10:00～10:45	40名	700円	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24
からだにやさしいヨガ	水	11:15～12:15	40名	700円	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24
バレトンS・S(夜)	木	19:30～20:20	40名	700円	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25

※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。

◎健康お役立ち情報 ～日焼け止めの選び方～

これからの時期に必要な**日焼け止め**。

ですが、「パッケージに書いてある**PA**とか**SPF**って何？」

と思いながら、「まあどれでも一緒でしょ…」で買っている方も多いのでは？

今回はそんな**日焼け止め選びのポイント**を、2点ご紹介します！！

★ポイントその1【**焼けないPA！痛くないSPF！**】

予防のポイントは、**2種類の紫外線！**



日焼け紫外線「UV-A」PAが効く！

→肌が黒くなる&シワやたるみの原因

ヒリヒリ紫外線「UV-B」SPFが効く！

→肌がヒリヒリ&シミやそばかすの原因

★ポイントその2【**「TPO」で使い分け！お肌を守ろう！！**】

使い過ぎや強すぎる成分は、お肌へ悪影響なことも…



こんな日には、これくらいの**PA、SPF**にしよう！

【近所へお買い物】

PA++
SPF10~20



【公園へお出かけ】

PA+++
SPF30



【海で海水浴】

PA++++
SPF50



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>