

アスパーク便り

No.544 5月号 発行者:青木・住川

春教室1回参加

令和8年度 春期 スポーツ教室

1回参加 対象教室

参加費 700円

フラダンス
はじめてのフラダンス
太極舞(タイチーダンス)
からだにやさしいヨガ
パレトンス・S

参加費 900円

からだパー®コンディショニング
ファイティングシェイプ
リラクソコンディショニング
エアロビクス
タヒチアンダンス
木曜ヨガ
美筋ヨガ©
ストレッチヨガ
ピラティス(昼)

参加費 1,200円

アクアエクササイズ(土)

《日程表配布中》不明点はスタッフまでお声がけください



体験参加するにはどうすればいいの？

当日、スポーツ教室メンバーズカード・参加費をご持参の上、
総合受付までお越しください。
カードをお持ちでない方もご参加いただけます。
※定員に達した場合は締め切りになる場合がございます。

春の教室が4月からスタートしています♪
暖かくなり、体を動かしやすい季節になりました！
この機会に新しいことにチャレンジしてみませんか？
1回から参加できる教室もあります^^
初めての方も大歓迎です('ω')
日程表も配布していますので、
ご希望の方はお気軽にスタッフまでお声がけください😊

5月施設情報

5月5日(火) プールにGO!

こどもの日は、

中学生以下 プール利用料金 無料!

暖かくなり、プールが楽しい季節となってきます^^
ぜひ、このお得な機会にご家族やお友達と亀田総合
体育館のプールをご利用ください('◇')ゞ

instagram



日	曜日	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	25時	26時	27時	28時	29時	30時	31時
1	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

亀田総合体育館では、Instagram を更新しています♪

月間予定表、休館日のお知らせのみならず、日々の出来事を投稿する【 KAMEDAYS 】など、館内の様子やイベントの雰囲気を楽しくお届けしています^^

普段なかなか見ることのできない裏側も…

ぜひフォローしていただき、亀田総合体育館をもっと身近に感じていただけたら嬉しいです!

Instagram



◎健康お役立ち情報

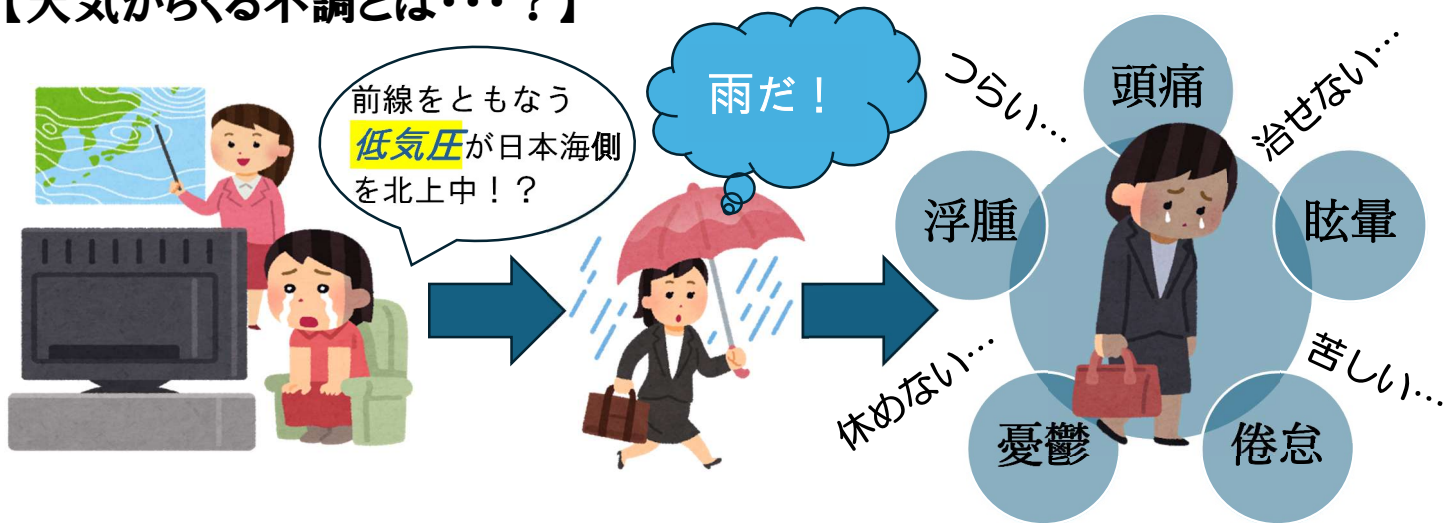


あなたのかぜはどこから？

信じてもらえないかもだけど…
私は天気からー。



【天気からくる不調とは…？】



さらに、新潟県は1年の半分以上が雨の日！！これでは仕事もままならない！

【どのように対処したらいい…？】

対処のカギは**耳の血流をととのえること！**

～耳の血流をよくするマッサージ方法～

- ①耳の上、下、横をぐいーっと引っ張る(それぞれ5秒)
- ②耳の横をつまんで、円を描くようにゆっくり回す(5回)
- ③耳の上に人差し指、下に親指を当てて折りたたむ(5秒)
- ④耳全体を手で覆うようにして、円を描くようにゆっくり回す(5回)



出典：四国医療専門学校 HP 癒しのツボ 「気圧の変化と体調不良」、
漢方テイラック HP 「低気圧不調が起きる仕組み」 より

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>