

定期教室が始まります♪



プライベートレッスン(水泳)は9/8から始まります★
教室の1週間前AM9:00より受付開始です。
詳細は、お電話または受付までお問い合わせください。



定期教室について

まだまだ暑い日が続いています。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？熱中症には十分ご注意ください！

さて、今回は守山スポーツセンターのプールで実施している定期教室についてご紹介いたします。

【教室】

- 水中ウォーキング：水中での正しい歩き方で姿勢の改善、水を利用して筋力の維持向上！
- 初心者水泳：水慣れからクロール習得までと、水泳を通じて筋力の維持向上！
- シニア教室：無理なく4泳法の習得・フォーム改善、心肺機能の維持向上！
- 成人教室：4泳法の習得・フォーム改善、筋力の維持向上！
- おやこでプール：お子様の水慣れや、保護者様の運動不足改善！
- 幼児教室：楽しく水慣れから基本動作や体力の向上！
- ジュニア教室：基本姿勢からバタ足、クロール習得や体力の向上！
- ジュニアハイクラス：背泳ぎ・平泳ぎの習得・各泳法のフォーム改善や体力の向上！



【期間】

第1期：5月～7月、第2期：9月～11月、第3期：1月～3月（各期：全10回）

これからプールを始めてみたい方、綺麗に泳ぎたい方、生活習慣病の予防改善をお考えの方、守山スポーツセンターの定期教室に参加してみたい方はいかがでしょうか？

リラクゼーションルームからこんにちは♪

お肌のくすみ

暑い夏が過ぎようとしています。だいぶ過ごしやすくなってきましたが、夏の強い紫外線にさらされた肌は、ダメージを受けています。

くすみの原因は、内臓の疲れや生理不順だけではなく、体の冷えや運動不足からくる「血行不良」も大きな原因の一つです。

ですから、くすみの予防と改善には「血行改善」が欠かせないのです。

血液は、最高の総合基礎化粧品といわれます。

血行を良くして、肌の老廃物の排泄と、肌への栄養補給をスムーズにすることで、あらゆる肌トラブルは回復に向かいます。

運動やマッサージで血行を改善することは、くすみへの根本的な改善法でもあり、対症療法としても十分に効果を発揮します。

筋肉の疲労回復には、マッサージや鍼灸を… 鍼灸マッサージ院 かくすい

トレーニングQ&A

Q. フリーウェイトでの基本的なトレーニングは何をしたら良いですか？。

A. まずは「ベンチプレス、スクワット、デッドリフト」が良いと思います。

【～この2種類のトレーニングをすすめる理由～】

- ①：1種目で複数の部位を鍛えることができる(各種目の鍛える部位は後述しています)＝コンパウンド種目
 - ②：複数の部位を鍛えられるため、時間効率が良くなります。筋トレにかかる時間は60～90分が一般的にはベターとされています。長時間の筋トレは栄養が足りなくなり、筋肉が分解されたりする可能性もあり決して効率が良いとは言えません。
 - ③：体を作るのに必要な大きな筋肉を鍛えられます。(主に大胸筋、広背筋、大殿筋、太もも周り)
- 次に、各種目の特徴や効果についてお話していきます。

【各種目の特徴、効果】

ベンチプレス…大胸筋、上腕三頭筋(二の腕)、三角筋前部(肩の前側)を鍛えられます。代わりにダンベルプレスなどもOK!!

スクワット…大腿四頭筋(太もも前側)、脊柱起立筋(背骨沿いの筋肉)、大殿筋(おしり)、ハムストリング(太もも裏)が主に鍛えられます。

デッドリフト…ハムストリングス、脊柱起立筋、大殿筋広背筋(背中)などが主に鍛えられます。

フリーウェイトでの筋トレをしてみたいと思っている方はまずはこれらの種目から始めてみましょう!!

9月のスケジュール

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

お願い

- ・大会開催時は駐車場の混雑が予想されます。公共交通のご利用にご協力をお願いいたします。
- ・スポーツセンター周辺道路への駐車は通行の妨げとなり大変危険ですのでおやめください。

皆さまのご理解ご協力
よろしくをお願いいたします。

ご利用時間	月～土曜日	第2・4日曜日	祝祭日及び 第1・3・5日曜日
プール トレーニング室	10:00～20:30	10:00～18:00	10:00～18:00
第1競技場 第2競技場 軽運動室 会議室 屋外フットサルコート	9:00～21:00	9:00～21:00	9:00～18:00



守山スポーツセンター

〒463-0801 名古屋守山区竜泉寺二丁目112番地
TEL: 052-792-7066

守山スポーツセンター

検索

