

第3期 定期教室の申し込みが始まります!!!



11月1日(木)から、第3期の申し込みが始まります♪
お申し込みの締め切りは12月4日(火)となります。
子どもから大人まで楽しめる教室となっております★



水中ウォーキングの魅力!!



あっという間に寒い季節がやってきました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？
さて、今回は水中ウォーキングの魅力についてご紹介いたします。

【効果】

正しい姿勢で歩いているだけで全身の筋力の維持・向上、さらに、生活習慣病や腰痛、
膝関節痛の予防・改善に繋がります！ダイエット効果はもちろん、陸上での姿勢も良くなりますよ!!

【基本姿勢】

胸を張って、頭のとっぺんから真上に引っ張られているように立ちます。お腹を引き締め
骨盤を少し前に出すようにし、かかとから着地、つま先から離すように歩きます。腕は大きく
振りましょう！

【基本動作】

- ・基本ウォーキング：普段の歩幅で歩きましょう。※手と足が同じにならないように！
- ・大股歩き：足を開いた時に肩まで水に浸かるようにしましょう。※体が反らないように！
- ・膝を上げて歩く：膝を水面近くまで高く上げてから、かかとを前方へ伸ばしましょう。
- ・横歩き：手と足を同時に開いて、同時に閉じましょう。※耳、肩、腰を一直線上に維持！

まずはお喋りしながら60分続けられるペースで行いましょう！慣れてきたら少し
スピードを上げて、大きく動かすことを意識して行いましょう!!

ご不明な点はスタッフへお尋ねください！スタッフ一同皆さまのご利用をお待ちしております。

リラクゼーションルームからこんにちは♪



お顔の肌荒れ

今年の猛暑で、お肌は疲れきっています。

紫外線や外からの影響を受けて、肌が持っている肌を守る働きが弱まってしまいます。すると、
肌の水分が失われやすくなって、乾燥してしまいます。乾燥すると小じわ・ほうれい線がより
目立つようになってしまいます。

スキンケアには、落とすスキンケアと、加えるスキンケアがあります。

「落とすスキンケア」クレンジング料や洗顔料はメイクや汚れを落とす役割がありますが、肌
に必要な潤いまで落とすすぎないことが重要です。

「加えるスキンケア」化粧水・乳液・美容液は保湿ができ、自身の肌に合うものを使うことが
重要と考えられています。

トレーニングQ&A



Q. 筋トシは週に何日くらい必要ですか？

A. 基本的には週2日～効果があると言われています。

基本的に週1日の筋トシでは効果として、現状維持にしかならないと言われています。なので、最低でも週2日～3日の筋トシが必要となります。1週間の使い方としては2～3日連続で筋トシを行って、4～5日連続で休むのではなく、1～2日おきに筋トシをしていきましょう！

例えば、週2日筋トシをする人のメニューとしては、全体的にしっかり、トレーニングをして2～3日後に同じように行います。週3日以上筋トシができる方は効率良く行うために、曜日ごとにトレーニングをする部位を変えて行くと、効果的なトレーニングができます。

【トレーニングメニュー例】

月、水曜日は《胸と肩と背中》、火、木曜日は《下半身》のような感じでトレーニング時間を多く設けられる方はトレーニングする部位や方法などを工夫してみましょう。

補足

トレーニングをして疲れた筋肉には休ませてあげること大切です。ストレッチや軽めの有酸素運動を行い、疲労を回復させてあげましょう！


11月のスケジュール

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

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
よろしくお願いいたします。

 祝祭日及び
第1・3・5日曜日

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 名古屋市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

