



定期教室が今月から始まります!!!

プライベートレッスン(水泳)は5/11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

新年度が始まり1カ月が過ぎ、新元号「令和」になっての最初の健康便りです!
今回は守山スポーツセンターの温水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】

- アクアウォーキング：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!
- アクアエクササイズ：水の抵抗や負荷を利用して、日常生活に活用できる筋力の向上!
- 目指せ25m!!：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!
- シニアスイミング：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!
- 一般水泳：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!
- ジュニアスイミングA：基本姿勢からバタ足、クロール習得や体力の向上!
- ジュニアスイミングB：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?
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♪

内臓脂肪と皮下脂肪②

運動で内臓脂肪を減らす。

皮下脂肪とくらべると、内臓脂肪は運動によって減らしやすいという特徴があります。
毎日の生活に適度の運動をとり入れて、脂肪の付きにくいからだを作りましょう。

基本は有酸素運動

脂肪を効率よく燃焼させるのが、ウォーキング、アクアサイズ(水中運動)、軽めのジョギング、エアロバイクなどの有酸素運動です。

筋肉運動で基礎代謝量をアップ

筋肉量が増えると、基礎代謝量が多くなり、エネルギー消費量も増えます。

スローピング(坂道や階段を利用して負荷をかけ、運動効果を上げる)や、軽い腹筋や背筋運動、屈伸運動などを無理せず少しずつ続けましょう。

運動がなかなか続かない人は、運動日誌をつけてみましょう。(どんな運動をどの程度したか。)それが励みになって続けることができます。

また、自分に合った運動を見つけるきっかけにもなります。



月間トレーニング便り

足腰を強化しましょう！！



暖かくなってきましたが皆さん運動していますか？
今回は家でも簡単にできるエクササイズを紹介したいと思います。
主に下半身を鍛えることのできるスクワットですが、正しく行わないと鍛えるどころか、
反対に怪我をしやすくなったり、痛みの原因になったりするので無理なく正しい姿勢で行いましょう。

【スクワット】

- ①腰幅程度に足を開きつま先を少し外に向けましょう。
 - ②腰に手を当てまっすぐ前を見ながら、股関節と膝関節を同時に曲げ膝の角度が45度になるくらいまで腰を下ろしましょう。
※腰を下ろしたときに膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう。
 - ③前を見ながら股関節と膝関節を同時に元に戻しましょう。
 - ④呼吸は下がる時に吐く、戻るときに吸いましょう。
 - ⑤はじめは10回3セットを目標にしましょう。
- 正しい姿勢で行い足腰を強くしていきましょう。
わからないことや不安なことがあれば、お気軽に当館スタッフにお尋ねください。

5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 大会	4
5 大会	6	7	8	9	10 休館日	11 大会
12 大会	13	14	15	16	17 休館日	18 大会
19 大会	20	21	22	23	24 休館日	25 大会
26 大会	27	28	29	30	31 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。大会予定は変更になる場合がございますので、受付スタッフにご確認ください。
- 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。



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

