

10月14日(月)体育の日は...

守山スポーツセンターにてイベントを行います♪

フルワンポイントレッスン 12:00~14:00 定員10名

トレーニングショートプログラム 11:00~11:30 定員20名

※どちらも利用料が必要となります。トレーニング室のご利用は中学生以上となります。

各場所で当日受付の先着順となります。皆様ぜひお越しください!!!



プライベートレッスンを知っていますか??

まだまだ暑さが残りますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?体調など崩していませんか?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の1つ、「プライベートレッスン」についてご紹介いたします。

【内容】

お1人様20分のマンツーマンレッスンです。

お客様の希望に沿った内容のレッスンをいたします。

例:「クロールを泳げるようになりたい」、「大会に向けて速く泳げるようになりたい」、「フォームをきれいにしたい」、「全く泳げないので試しに受けてみたい」など!!

【時間】

土曜日:18:00-18:20/18:30-18:50/19:00-19:20/19:30-19:50

【対象者】

中学生以上 ご利用の詳細は守山スポーツセンターまでお問い合わせください。

平日の教室は時間的に厳しいけど土曜なら空いている方、定期教室に入るか迷っている方、プールを始めてみたい方、まずはプライベートレッスンを受けてみてはいかがでしょうか?詳細はお近くの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♪

漢方薬のお話

漢方薬は「生薬」と呼ばれる自然界に存在する、植物、動物や鉱物などの薬効となる部分を、通常は複数組み合わせることで構成されています。

漢方薬には、急性疾患には即効性があり、慢性難治性疾患には、長期間の服用を必要とすることが多いです。

漢方薬は、副作用がない?

そう考えている人が実に多いのですが、それは間違いです。

漢方薬もくすりですから、種類によっては、肝機能障害や、間質性肺炎、湿疹などの副作用があり得ることを覚えておいてください。

漢方薬や生薬だからと安心せず「何かいつもと違う」と体調の変化を感じたら、服用を止めて、医師や薬剤師に相談してください。



トレーニングQ&A



Q. 胸の筋肉を鍛えたいです。

A. 家でもできる腕立て伏せを紹介します。

腕立て伏せで鍛えることのできる筋肉は胸：大胸筋、肩：三角筋、二の腕：上腕三頭筋です。

その中でも大胸筋は大きな筋肉なので鍛えると姿勢が良く見えたり、基礎代謝が上がったりなどの効果があります。お家でもできる簡単な方法を紹介します。

①膝をついてみよう

両手を肩の下につき床に膝をつき肘を伸ばします。

※肩から膝がまっすぐなるように胸を張りながら肘が90度になるまで曲げます。

元の姿勢に戻ります。

②足を伸ばしてみよう。

両手を肩の下につき膝を伸ばし肘を伸ばします。

※肩から足首がまっすぐなるようにやり方は①と同じです。

慣れてきたら階段の1、2段目に足を置いたり、バランスボールを使ってみましょう。

10回を目標に頑張ってみましょう！！守山スポーツセンタートレーニング室で身体を動かしましょう。スタッフ一同お待ちしております。

10月のスケジュール

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

