

### 感染症の予防



当施設では皆様に安心してご利用いただけるよう、  
感染拡大防止対策を実施しております。  
安心・安全な施設づくりのため、  
皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



### トレーニング Q&A

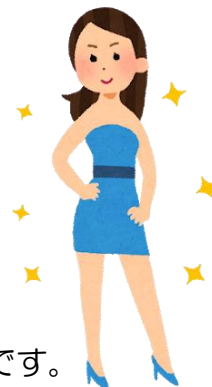
#### Q. ヒップアップのコツは？

#### A. カギを握るのは【大殿筋】

ヒップアップしたいからと脚を後ろに蹴り上げ腰まで反っていませんか？  
腰を反る動作だけではヒップアップに繋がりにくく、  
逆に骨盤の歪みを誘発してしまう危険性があります。

ヒップアップのコツは、お尻を広くカバーしている筋肉【大殿筋】を刺激することです。  
大殿筋は体重の2倍の負荷がかかると使えない筋肉と言われています。  
日常生活の中で小走りしたり、軽くジャンプしたり、階段を上ったりするときに  
しっかり膝を伸ばして上ると、大殿筋に刺激が入りやすくなります。

これから少しずつ薄着になる季節がやってきます。  
メリハリボディを作るために守山スポーツセンターでトレーニングを始めてみませんか？  
スタッフ一同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♪

#### 自律神経を整え睡眠改善！

睡眠は身体と脳を休める大切な時間です。夜よく眠れない、疲れがとれないなど  
睡眠不足から肩こりや頭痛など体調を崩してしまうことがよくあります。  
眠れなくなる原因として不安や心配などの心的ストレスによる自律神経の乱れが  
考えられます。

より良い睡眠には…

☆美味しいものを食べる ☆ゆっくり入浴する ☆音楽を聴く  
☆ハリやマッサージによって刺激を与える ☆瞑想をする など  
ご自身にあったリラクゼーション法で心も身体も休めましょう。



自律神経は身体を活動的に、副交感神経は身体をケアする時に優位になります。  
ストレスにより高まり過ぎた交感神経を整え、より良い睡眠をとりましょう。  
鍼やマッサージが気になる方はリラクゼーションルームまで♪♪

はり・きゅう院 かくすい

## 4月のスケジュール

1日 (木)		16日 (金)	休館日
2日 (金)	休館日	17日 (土)	大会
3日 (土)		18日 (日)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00 まで)</small>
4日 (日)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00 まで)</small>	19日 (月)	
5日 (月)		20日 (火)	
6日 (火)		21日 (水)	大会
7日 (水)		22日 (木)	
8日 (木)		23日 (金)	休館日
9日 (金)	休館日	24日 (土)	大会
10日 (土)		25日 (日)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00 まで)</small>
11日 (日)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00 まで)</small>	26日 (月)	
12日 (月)		27日 (火)	
13日 (火)		28日 (水)	
14日 (水)	大会	29日 (木)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00 まで)</small>
15日 (木)	大会	30日 (金)	休館日

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	10:00～	10:00～	10:00～
トレーニング室	20:30	18:00	18:00
第1競技場	9:00～	9:00～	9:00～
第2競技場			
軽運動室			
会議室			
屋外フットサルコート	21:00	21:00	18:00

祝祭日及び  
第1・3・5日曜日



愛知県名古屋市守山区竜泉寺2丁目112番地  
 ☎052-792-7066  
 名古屋市守山スポーツセンター

