

再開と第2期定期教室募集開始について



お待たせしました！アジア大会により8月1日から
休館しておりましたが、10月17日から再開いたします！
再開と同時に第2期の申し込みが始まります♪
ぜひ教室に参加していっぱい運動しましょう♪



筋トレと水泳を組み合わせましょう

みなさんこんにちは。10月17日から守山スポーツセンターが再開します。
またたくさんのご利用お待ちしております。
今回は再開に向け、これからの運動方法を考えている方へトレーニング室と
プール両方の利用をおすすめします。

無酸素運動である筋肉トレーニングは速筋を使います。速筋は年齢に関係なく
使用することで鍛えることが可能です。年齢を気にせず健康的な生活をするため
にも筋肉トレーニングを行いましょう。ただし、筋肉は脂肪より重いので一時的
に体重は増加します。
反対に水泳は有酸素運動のため、脂肪を燃焼させエネルギーに変えるため
ダイエットを目的としている場合は水泳を多く行うと良いでしょう。

目的にあわせて順番をかえると良く、ダイエット目的なら水泳を後に、
筋肉づくり目的なら筋トレをあとにして20分・40分など目的の方を長めに
行いましょう。

練習には守山スポーツセンターのプールをご利用ください。
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♪

リラクゼーションルームリニューアル！！

リラクゼーションルームの模様替え・待合室の変更等をしました。
リラクゼーションルームでは様々な体験ができます。



- ① はり・きゅう院 かくすい 鍼治療・マッサージなど心身のリラックスに！！
- ② 屋外レンタルコート 友達・会社の仲間と屋外で気持ちよく運動！！
- ③ D.S.S サッカースクール サッカーを通して礼儀を学び立派なサッカー選手に！
- ④ SHOP 軽い運動に必要なものをモリスポで！！

皆様に少しでも心と身体のリラックスを体験していただける空間を提供できるよう
スタッフ一同心よりお待ちしております。
気軽にお立ち寄りください♪

10月スケジュール

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

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・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

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

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。



祝祭日及び
第1・3・5日曜日

守山スポーツセンター

検索

