

スポセン通信

KUNNEPPU SPORTS CENTER est.2019 NO.5



夏の運動を応援！ココロもカラダもリフレッシュ

☆ 7月の教室等開催カレンダー ☆

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 18:30~20:00 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	3 9:00~21:30 □初めてのパーソナルトレーニング① 9:10~10:30 ・健康づくりサポート 10:30~12:00	4 9:00~21:30 ・クライミング講習(工大) 前半 19:00~20:00 後半 20:00~21:00	5 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 15:00~16:00	6 9:00~21:30	7 9:00~17:00
8 休館日	9 9:00~21:30 ・アクアピクス (プール) 19:10~20:15 ・健康づくりサポート 18:30~20:00 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	10 9:00~21:30 ○朝から始める健康づくり~朝スタ~ 9:10~10:10 ・健康づくりサポート 10:10~12:00	11 9:00~21:30 ・クライミング講習(工大) 前半 19:00~20:00 後半 20:00~21:00	12 9:00~21:30 □初めてのパーソナルトレーニング② 13:00~14:30 ・健康づくりサポート 14:30~16:00	13 9:00~21:30	14 9:00~17:00
15 9:00~17:00 海の日 どうみんの日記念 スポーツセンター 温水プール パークゴルフ場 無料開放	16 休館日	17 9:00~21:30 □初めてのパーソナルトレーニング③ 9:10~10:30 ・健康づくりサポート 10:30~12:00	18 9:00~21:30 ・クライミング講習(工大) 前半 19:00~20:00 後半 20:00~21:00	19 9:00~21:30 □初めてのパーソナルトレーニング④ 13:00~14:30 ・健康づくりサポート 14:30~16:00	20 9:00~21:30	21 9:00~17:00
23 休館日	23 9:00~21:30 ・アクアピクス (プール) 19:10~20:15 ・健康づくりサポート 18:30~20:00 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	24 9:00~21:30 ○朝から始める健康づくり~朝スタ~ 9:10~10:10 ・健康づくりサポート 10:10~12:00	25 9:00~21:30 ・よくばり健康プログラム 10:00~11:30 ・クライミング講習(工大) 前半 19:00~20:00 後半 20:00~21:00	26 9:00~21:30 □初めてのパーソナルトレーニング⑤ 13:00~14:30	27 9:00~21:30	28 9:00~17:00
29 休館日	30 9:00~21:30 ・アクアピクス (プール) 19:10~20:15 ・健康づくりサポート 18:30~20:00 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	31 9:00~21:30 □初めてのパーソナルトレーニング⑥ 9:10~10:30 ・健康づくりサポート 10:30~12:00	スポセンで「新しい自分」始めてみませんか？			

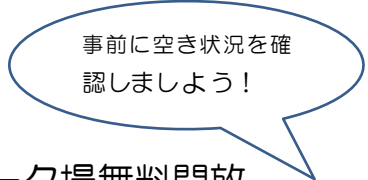
ご不明な点はスポーツセンターまでお問い合わせください 47-2195

☆7月のアリーナ利用予定☆

曜日 場所・時間		月	火		水		木		金		土		日		
			アリーナA	アリーナB	アリーナA	アリーナB	アリーナA	アリーナB	アリーナA	アリーナB	アリーナA	アリーナB	アリーナA	アリーナB	
アリーナ	午前	9:00													
		10:00													
		11:00													
		12:00													
		13:00													
		14:00													
	午後	15:00													
		16:00													
		17:00													
		18:00													
		19:00													
		20:00													
夜間	21:00														

○7月の大会・その他利用予定○※大会開催時はランニングコースの利用ができません

- 7日(日) 9:00~13:00 穂波実践会(雨天時・半面)
- 9日(火) 10:00~13:00 きたみらい農協(全面)
- 10日(水) 13:00~15:00 こども園預かり保育(全面)
- 15日(月・祝) どうみんの日記念スポーツセンター・プール・パーク場無料開放



○ストレッチスペース占用予定○

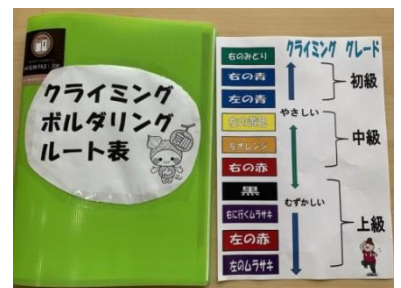


- 7月25日(木) 10:00~11:30 よくばり健康プログラム
- ※この時間はストレッチスペース・クライミングウォールの使用ができません
- 7月4日・11日・18日・25日(毎週木曜) 19:00~21:00 クライミング安全講習会
- ※この時間はクライミングウォールの使用ができません
- 7月2日・9日・23日・30日 20:00~21:00 夜のグループレッスン
- ※この時間はストレッチスペースの使用ができません

※利用予定は6月21日現在の状況となります。事前にご確認ください

~クライミングウォールにルート表を設置しました~

クライミングウォールに、ルート表を設置しました！
 基本のルートに加え、工大山岳部が作成したオリジナルのルートもあります！自分でオリジナルのルートを作ってみよう！今後新ルートはこのファイルに追加しますので要チェック！





今年の夏こそ運動を始めるチャンス!



～「新しい自分」初めてみませんか?～

①インストラクターの指導で、誰でも健康づくりにチャレンジ!

・インストラクターの指導を誰でも受けられるので、初心者でも気軽に運動を始めることができます!インストラクターがいる時間は、表紙カレンダー「健康づくりサポート」の時間にご来館ください!

②誰でも簡単ストレッチメニューが完成しました!

・BodySwitch 部田氏監修のストレッチメニュー表が完成しました!基本的なストレッチはこれでOK!!全身のストレッチメニューを載せていますのでゆったりからだをほぐしましょう!



トレーニングメニュー 第1段 胸トレ



「バーベルベンチプレス」

スタンダードな胸のトレーニング。



「ダンベルフライ」

筋トレBIG3ベンチプレス。胸のトレーニングにオススメ。古いタイプのため、使用の際は丁寧に扱ってください。



「インクラインスミスベンチプレス」

手首に優しい形状で、プレートを取り付けることができます。腕の種目に適しており、手首が固い方でも高強度のトレーニングが可能です。



「ケーブルクロスオーバー」新規導入

バーの握る部分に、回転式のハンドルが付いています。ペアリング内臓でスムーズな動きが可能です。アタッチメントとしても使用できます。

○第3回 朝から始める健康づくり「朝スタ☆」

※今回の朝スタは曜日が隔週になっているのでご注意ください※

1回5人を対象に、前半30分はトレーニングルーム体験！後半30分はパーソナルストレッチを行います！インストラクター全面サポートの「少人数制スポセン体験型プログラム」となります。

少人数制なので、聞きたいことは何でも聞けます！

○と き/ 7月10日(水)・24日(水)
全2回 9:10~10:10

○ところ/ 訓子府町スポーツセンター トレーニングルーム
○参加料/ 1回100円 原則1人1回までの参加とします。
○持ち物/ 上靴・タオル・飲み物・運動しやすい服装
○対象/ 各回定員5人 ※先着順(町内優先)
○講師/ BodySwitch 部田 夏子 氏



□完全予約のマンツーマン「初めてのパーソナルトレーニング体験」

6月も即日定員となったパーソナル体験を今月も実施します！1時間半のマンツーマン運動指導・健康相談等を行います！大人気のため7月からは水曜日の午前中にも開催します。

専門のインストラクターが、自分の体力や体に合った健康づくり・ストレッチなど、メニューの処方を行います。各回限定1名となりますのでお早目に申込みください！

○と き/ 7月12日・19日・26日 毎週金曜
全3回 13:00~14:30
7月3日・17日・31日 隔週水曜
全3回 9:10~10:40

○ところ/ 訓子府町スポーツセンター トレーニングルーム
○参加料/ 100円 原則1人1回までの参加とします。
○持ち物/ 上靴・タオル・飲み物・運動しやすい服装
○対象/ 各回限定1名 ※町内在勤・在住者限定
○申込み/ 訓子府町スポーツセンター TEL 47-2195
○講師/ BodySwitch 部田 夏子 氏



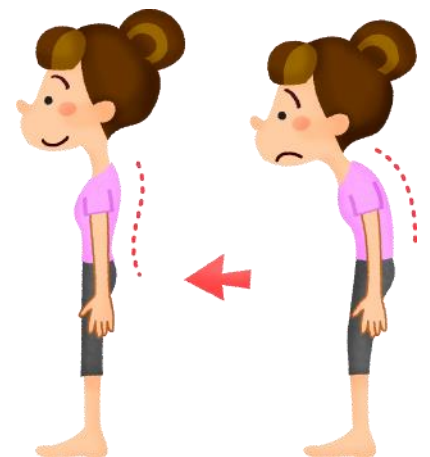
よくばり健康プログラム第2段 ～からだの不調まとめて撃退～

姿勢改善！骨盤&肩甲骨ストレッチ

今回のよくばり健康プログラムでは「姿勢改善」「骨盤」「肩甲骨」をキーワードに誰でもできる簡単ストレッチを行います。ガチガチに固まったからだになっていませんか？気になった方は迷わず参加してみましょ！

○と き/ 7月25日・8月/8日・22日・29日
9月/5日・12日・19日 毎週木曜
全7回 ※8月1日・15日はお休み
10:00~11:30

○ところ/ 訓子府町スポーツセンター ストレッチスペース
○参加料/ 1,000円
○持ち物/ 上靴・タオル・飲み物・運動しやすい服装
○対象/ 健康な方(医師より運動を制限されていない方)
○申込み/ 訓子府町スポーツセンター TEL 47-2195



○講師/ アスリンク 代表 前崎 さやこ 氏