

稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER



追
おい

施設だより

風
かぜ



月号

ノーチラス「トーン・アーム」

[効果]

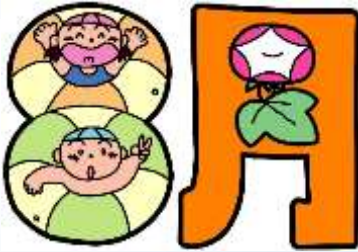
- ・背中(広背筋群)の強化
- ・力こぶ(上腕二頭筋)の強化

あこがれの逆三角形の背中、このノーチラスのトーン・アームで叶えることができます。肘が体側より前になると残念ながら背中への刺激を得られないので肘の軌道を体側に保って背中を作ろう！前腕を太くしたくなければサムレスグリップで行うことができるのはマシンならでは…ぜひ使って体感してみてくださいね！2日後の背中全体のだるさは背中特有の筋肉痛です。



このマシンは胴体の筋肉群を強化できます。広背筋・肩甲骨周りの筋肉へと連動させていきます。スポーツでは投動作、バレーのスパイク、テニスのサーブやスマッシュ動作にパワーを与える筋肉群です。ビハインドネックチンアップのマシン版ともいえます。トレーニングを積むと姿勢の改善、とりわけ猫背の改善、姿勢の改善に有効です。肘の軌道が体の真横を通るようにし、フィニッシュで体を丸めずに胸を張りましょう！前傾を保ったままトレーニングをすると広背筋の下部まで刺激ができることが特徴的です！

今月のおすすめマシン



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

◎受付で受け取られたカラーチップは、必ずトレーニング室内の所定の場所に入れてください。



来月の【敬老の日】9月18日(月・祝)は名古屋市在住65歳以上の方を対象に無料開放します。敬老手帳や免許証など本人確認できるもの、運動しやすい服装、室内専用シューズをご用意ください。

(○印は日・祝休日 例→ ④ 白抜きは休場日 例→ 1)

※開場時間 月曜～土曜日 9:30～21:30 日曜日及び祝休日 9:30～18:00

◆休館日：第1・3・5月曜日(祝休日の場合は開館)及び年末年始

【お知らせ！！】

周辺道路が混雑することが予想されます。車でお越しの際はご注意ください。

日付	8月の行事予定	駐車場混雑予想
1日(火)～3(木)	名南支部夏季選手権大会バスケット大会	混雑
5日(土)	南区PTAバレー大会	混雑
6日(日)	名古屋マスターズオープン卓球選手権大会	混雑
12(土)	中川区PTAバレー大会	混雑
16日(水)	市ジュニア競技力向上事業剣道錬成大会	混雑
19日(土)	なごや市民スポーツ祭総合開会式・レクバレー競技	満車予定
22日(火)	東海学生バスケットボールリーグ戦	混雑
27日(日)	市PTAバレー大会/中部地区段位地方居合道審査会	満車予定

8月2日(水)は港サッカー場にて天皇杯4回戦が開催される予定です。周辺道路は大変混雑すると予想されます。

※打ち合せデータから予想したもので実際とは異なる場合もございます。※大会の詳細につきましては各主催者のホームページ等でご確認ください。

【講座等】1回ごとに参加が可能です。 ◆=350円/1回 ●=300円/1回			
◆ザ・スロー・リンパドレナージュ	8/14、28	9:15～10:15	軽運動室
◆スロー・エアロビク	(月)	10:30～11:30	
●イーザーエアロレススタイム 1	8/2、9、16、	9:30～10:30	競技場 第2
●アクティブダンスエアロレススタイム 1	23、30(水)	10:45～11:45	
●かたん♪からだシェイプダンス1	8/3、10、17、31	19:00～19:50	競技場 第2
●ボクシングスタイルアップエクササイズ1	(木)	20:00～20:50	

【8月受付の教室・講座】ご参加ください！

・秋の第2期スポーツ教室の申込が始まりました。ウォーキングセミナー(一般)、稲永ノルディックウォーキング(一般)、バウンドテニス(一般)、オーシャンズフットサル(小学生)、港サッカー(小学生)、鉄棒跳び箱かけっこチャレンジ(小学生)どうぞご応募ください。定員を超えた場合は抽選となります。

・ジュニアソフトバレー(小学生)・ジュニアソフトテニス(小3～6年)は若干名定員に空きあります。

8/3・10・17・31 モルック体験会(小学生以上)

8/11 稲永スポーツひろば・8/28 知的障がい者やわらかいボールで体を動かすソフトバレー体験会(小学生以上～一般)

9/2開催 ラブリッジ名古屋(女子プロチーム)のサッカー広場(中学生以上の女性対象・小学生対象)

インターネット検索:「名古屋市電子申請サービス」→トップページの検索窓に「稲永スポーツセンター」と入力してください

二次元コードの読み取りはこちら↓



開場時間

第1競技場/第2競技場/軽運動室/弓道練習場/会議室	トレーニング室
火曜日～土曜日 及び第2・4日曜日	火曜日～土曜日
9時00分～21時00分	9時30分～ 21時30分
※第2・4月曜日 NESPA DAY	第2・4月曜日
9時00分～21時00分	9時30分～ 21時30分
第1・3・5日曜日及び祝休日	日曜日・祝休日
9時00分～18時00分	9時30分～18時00分

◆休館日:第1・3・5月曜日(祝休日の場合は開館します)及び年末年始

お申し込み
お問合わせ

名古屋市稲永スポーツセンター

名古屋市港区野跡五丁目1番10号

TEL: 052-384-0300

FAX: 052-384-0303

市民の
皆さまと
40

【指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会】

<https://www.nespa.or.jp/>

