

稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER



月号



追
おい

施設だより

風
かぜ

10月「ヒップアダクション/アブダクション」

今月のおすすめマシン

体力の衰えは足腰から…感じる事が多いですね。膝痛や腰痛のある方はこの筋群が衰え始めているかもしれません。すでに衰えを感じている方は壁に両手を添えて片足で60秒間立つトレーニングから始めてみましょう⇒1日3セットがおすすめ。もっと強化したい場合は、このマシンが強化に適しています。…ぜひ使って体感してみてくださいね！



[効果]

- ・内転筋群の強化
- ・外転筋群(中殿筋ほか)の強化

このマシンは股関節まわりの筋肉群を強化できます。日常生活だけでは衰えやすい内転筋群、外転筋群を強化して股関節まわりの安定性を向上させます。スポーツではサッカーのパス、テニスのサイドステップ動作、歩行、走跳投、バレー、ゴルフ、弓道等で股関節まわりの安定性は不可欠です。外転筋群のトレーニング動作時、腹筋に力を入れておかないと背中が反って腰に負担がかかるので注意が必要です。内転筋群のトレーニング動作時は開脚時に力を抜くと、筋肉の伸びて過度に負担がかかるので注意してください。



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	⑳
㉒	25	26	27	28	29	30

◎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	9月の行事予定	駐車場混雑予想
3(日)	南区混合バレー・ダイヤモンドカップ争奪リーグ戦	混雑
9日(土)・10日(日)	全日本フレンドリーバドミントン大会	混雑
12日(火)~14(木) 19(火)~21(木) 26(火)~29(金)	秋の女性レクバレー大会	混雑
16日(土)	県私学祭 剣道大会	満車予定
17(日)	県スポーツ少年団バレー交流大会 名古屋支部予選会	混雑
18日(月・祝)	市レクインディアカ区対抗親善大会	混雑
23日(土・祝)	2023 記念祭ドッジボール大会	満車予定

※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	9/11、25	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	9/6、13、20、27	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	(水)	10:45~11:45	
●かたん♪からだシェイプダンス1	9/7、14、21、28	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	

【9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）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。

・鉄棒跳び箱かけっこチャレンジ（小学生）、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。

9/7・14 モルック体験会（小学生以上）、9/21・28 ボッチャ体験会（小学生以上）

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・小学生の男女対象）

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	
火曜日～土曜日 及び第2・4日曜日	9時00分～21時00分
※第2・4月曜日 NESPA DAY	9時00分～21時00分
第1・3・5日曜日及び祝休日	9時00分～18時00分

トレーニング室	
火曜日～土曜日	9時30分～ 21時30分
第2・4月曜日 NESPA DAY	9時30分～ 21時30分
日曜日・祝休日	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
お問い合わせ

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

【指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会】

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

