

稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER



追
おい

施設だより

風
かぜ



ノーチラス「スーパーフルオーバー」

今月のおすすめマシン

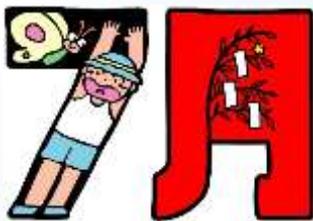
[効果]

- ・胴体筋肉群の強化
- ・肩甲骨・鎖骨の可動域拡大

余談…このマシンはノーチラスのフルレンジエクササイズを叶えるため、開発になんと19年をついやされたそうです。開発のきっかけはスタッキングポイントをなくすこと…ぜひ使って体感してみてくださいね！



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、大胸筋下部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。肩甲骨周りを十分ストレッチしてからこのマシンでトレーニングするようにすると姿勢の改善、とりわけ猫背の改善に有効です。フィニッシュで体を丸めずに胸を張りましょう！



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



(○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。

7月の行事予定

7月20日(木) 港プール(港区当知一丁目1401番地) 開場します!

日付	イベント名	駐車場混雑予想
4日(火)	港区春の女性レクバレー大会	混雑
5日(水)	中川区梅の会レクバレー大会	混雑
8日(土)	国体卓球協議少年の部県2次予選	混雑
9日(日)	フットサルリーグ2023-2024 (有料)	大変混雑
26日(水)	県高校バレー選手権大会	混雑
27日(木)~28日(金)	市内県立高校体育大会バスケ競技	混雑
29日(土)	港区PTAバレー大会	混雑
30日(日)	県私立高校バレー選手権大会	混雑



※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

講座名	開催日時	時間	会場
◆ザ・スロー・リンパドレナージュ	7/10、24 (月)	9:15~10:15	軽運動室
◆スロー・エアロビク		10:30~11:30	
●イージーエアロレススタイム1	7/5、12、19、26 (水)	9:30~10:30	
●アクティブダンスエアロレススタイム1		10:45~11:45	
●かんたん♪からだシェイプダンス1	7/6、13、20、27 (木)	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		20:00~20:50	

【7月受付の教室・講座】ご参加ください!

- ・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)
- 7/13・27スラックライン体験会(小学生以上)
- 7/22・8/11稲永スポーツひろば・7/24障がい者ソフトバレー体験会
- 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(女性対象)

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」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	時間
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

◆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

【指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会】
<https://www.nespa.or.jp/>

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

