

# 第3期カルチャー教室まだまだ募集中!



| 施設名  | 総合体育館           | 尾西スポーツセンター  | 木曽川体育館      |
|------|-----------------|-------------|-------------|
| 時間   | 19:30~20:30     | 10:00~11:00 | 19:45~20:45 |
| 曜日   | 月曜日             | 木曜日         | 木曜日         |
| 募集状況 | 随時募集            | 随時募集        | 満員          |
| 対象   | 15歳以上           |             |             |
| 料金   | ¥5,500(税込)/全10回 |             |             |

「楽しくパーティ感覚で踊る」ことをコンセプトにした、ダンス系エクササイズ『ズンバ教室』をご紹介します。音楽を流しながら踊り、曲ごとにダンスの種類が変わっていきま

す。「楽しく動く」ことを大切にしているため、気持ちよく汗をかいていただけます。多くの筋肉を動かし、曲中はノンストップで踊るため、脂肪燃焼効果や全身の引き締めも期待できます。総合体育館、尾西スポーツセンター、木曽川体育館で開講しております。楽しく踊って、身体を引き締めてみませんか。

## ズンバ教室



| 施設名  | 総合体育館           |             |             |
|------|-----------------|-------------|-------------|
| 教室名  | スピニングA          | スピニングB      | スピニングC      |
| 時間   | 11:00~11:45     | 19:00~19:45 | 20:00~20:45 |
| 募集状況 | 随時募集            |             |             |
| 曜日   | 木曜日             |             |             |
| 対象   | 15歳以上           |             |             |
| 料金   | ¥8,800(税込)/全10回 |             |             |

音と光で盛り上がる人気の暗闇フィットネス、「スピニングバイク教室」をご紹介します。通常のエアロバイクに比べ、高回転でペダルを漕ぐバイクを使用するため、45分の1レッスンで消費カロリーは、なんと600~800キロカロリー。大量の発汗によるデトックス効果も期待できます。また、音楽とミラーボールを用いた空間で運動が出来ます。総合体育館にて開講しております。非日常空間で、楽しく運動してみませんか。ご参加お待ちしております。

## スピニングバイク教室

# ハマダスポーツ新聞

一宮市体育館施設等指定管理者  
ハマダスポーツ企画株式会社

2020年(令和2年)  
**10月号**

一宮市総合体育館  
尾西スポーツセンター  
木曽川体育館  
木曽川いきいきセンター



**ウェブサイトも随時更新  
是非ご覧ください**

## 栄養いっぱい『きのこ』を食べよう

| 種類    | 栄養素    | 効果                              |
|-------|--------|---------------------------------|
| しいたけ  | ビタミンD  | カルシウムを含む食品とともに摂取することで骨粗しょう症の予防に |
| まいたけ  | ビタミンB2 | 肌荒れの予防・改善                       |
|       | β-グルガン | 細菌やウイルスに対する抵抗力をアップ              |
| エリンギ  | 食物繊維   | 便秘解消                            |
|       | カリウム   | むくみを解消                          |
| ぶなしめじ | オルニチン  | 二日酔いや肌トラブル改善                    |
| えのき   | ビタミン1  | 疲労回復                            |
|       | GABA   | ストレスを和らげる                       |

秋と言えば、「食欲の秋」と言われるほど多くの食材が旬を迎えます。その中でも今回は、「きのこ」をご紹介します。今や、スーパーに行けばいつでも手に入るきのこですが、天然のきのこは9月~11月に旬を迎えます。きのこはこの種類も低カロリーなうえ、食物繊維が豊富です。種類ごとに栄養素と効果をまとめましたので、ぜひ参考にしてください。自分の体調に合わせて、食べる種類を変えるのでもいいかもしれません。今年の秋は、きのこをいっぱいおいしく食べてみませんか。