

東スポーツセンター

# Peony

施設だより

ピオニー



「ピオニー」とは、東区の花  
「ポタン」の英語名です。

2017

# 4

月号

## 今月の Pick Up! イベント情報

### “トレーニング室ショートプログラム内容変更”

日頃より東スポーツセンターをご利用いただきましてありがとうございます。  
平成 29年 4月 1日(土)から一部内容を変更いたします。どうぞお楽しみに♪

New

#### ～ VIPRボディメイク (定員6名) ～

【火曜日】 19:30～19:45

持ちあげたり、引っ張ったり、投げたりと様々動きの中で、全身運動が行なえ、効率的に筋肉鍛えられるレッスンです♪



New

#### ～ トランポリン (定員5名) ～

【木曜日】 19:30～19:45

トランポリンで跳びはねる運動を5分繰り返すと約1km走った運動量に匹敵すると言われています♪床が不安定なことで、体幹が鍛えられるので、ダイエットに最適なレッスンです♪



Change

#### ～ ストレッチ (水曜日) へ移動 ～

【11:00～11:30】火曜日 ⇒ 水曜日へ移動します♪



※一部のショートプログラムについては、1回目のプログラム開始 15 前からトレーニング室内にあるカウンターにて参加チップを配布いたします。 ※参加チップは、参加本人のみ配布

Information



### “ビデオdeスイムチェック開催”

- 日 程：平成 29年 4月 19日(水)・4月 23日(日) 13:00～14:15
- 対 象：小学生以上 ■定 員：5名/日
- 参加費：15分 / 1,000円(税込) ※別途施設利用料が必要
- 備 考：撮影動画をDVDでプレゼント♪
- 申込方法：平成 29年 4月 4日(火) 窓口受付 11:00～ 電話受付 11:30～ ※先着順

東スポーツセンター 指定管理者：株式会社JPN TEL 052-723-0411



# 4月 行事予定カレンダー

日付	予定	駐車場 混雑予想	ランニング コース 使用状況
1 土	名古屋市高体連 春季剣道 練成大会	大	満
2 日	名古屋市高体連 春季剣道 練成大会	大	満
3 月			
4 火	太極拳全面	混	全
5 水			全
6 木	日本民謡研究会	イ	満
7 金	健康体操全面	混	全
8 土	全日本学生剣道連盟 審判講習会	イ	満
9 日	中区 混合バレーボール大会	大	満
10 月			
11 火	東区春の女性レクバレー大会	大	満
12 水	ヨガ全面		全
13 木			全
14 金	健康体操全面		全
15 土	新体操全面	満	夜
16 日	第42回 春季トーナメント バスケットボール大会	大	満

日付	予定	駐車場 混雑予想	ランニング コース 使用状況
17 月			
18 火	太極拳全面	混	全
19 水	ヨガ全面		全
20 木	東区春の女性レクバレー大会	大	満
21 金			全
22 土	県高校総体 ハンドボール 支部予選	大	満
23 日	県高校総体 バスケットボール 名北支部予選	大	満
24 月			
25 火			全
26 水	ヨガ全面	混	全
27 木	空手全面	混	全
28 金	健康体操全面	混	全
29 土	世界誠道 空手道連盟 2017年 全日本ベネフィットトーナメント 愛知大会	満	×
30 日		大	満

**大**…大会 **イ**…イベント **満**…満車注意(90~100%予想) **混**…混雑注意(70~90%予想)  
**全**…全日可 **×**…全日不可 **夜**…夜間のみ可 **昼**…午前・午後可 **一**…一部可(窓口確認)

※行事予定は前月の20日の時点で作成しています。

※都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

