

東スポーツセンター

Peony

ピオニー

「ピオニー」とは、東区の花「ボタン」の英語名です。

施設だより

2018

11

月号

今月の Pick Up! イベント情報

秋の INBODY 体組成測定会

部位別の **筋 肉 量** **体 脂 肪 量** が測定出来る!!

時間 会場
11月24日(土) 10:30~12:30 1階ロビー

100円

13:30~15:30 1階ロビー

11月25日(日) 10:30~12:30 1階ロビー

13:30~15:30 1階ロビー

測定は簡単! 装置に乗ってグリップを握るだけ!

★測定料 1回100円
独自券ポイント利用可

測定結果プリント

InBody 430

高精度ポータブル
体成分分析装置

腹部脂肪チェック ウエスト周り
82.3 cm
最大脂肪
内臓脂肪レベル



超 人 気

① 体組成測定会

② ViPR(ヴァイパー)

③ キックボクシング
エクササイズ

イベント &

NEW プログラム

ViPR

冬本りに備えて! (ヴァイパー)
FOR ウエスト・臀部集中スタイル・アップ!

ITS APPARENT HOW MULTIDIRECTIONAL ViPR IS. ALL CLIENTS BENEFIT IN SOME WAY.

500円

トレーニング室 新ショートプログラム

キックボクシング

フラクティス

9月21日スタート

★キックボクシング・フラクティス
毎週金曜日 19:30~19:45

定員5名 (19:15から参加チップ配布)

無料*

※要施設利用料

☆ パンチやキックの基本指導から、トレーナーの持つミット目掛けてパンチ! キック! でストレス発散♪
二の腕・腿もスッキリ!!

◇ 全米アスリートの間で話題の“ViPR”をメインに、
☆ 体幹トレーニング
☆ 骨盤エクササイズ等、理想的なスタイルに必要なウエスト周りや臀部の様々な筋肉に集中的にアプローチし、『スタイルアップ』を目指すエクササイズです。

☆ 開催概要 ☆
開催日時 : 11月13日(火)
19:30~20:30
開催場所 : 軽運動室
定 員 : 先着15名
事前予約制
料 金 : 500円
申込方法 : 10月23日(火)
18:00~

東スポーツセンター 指定管理者:株式会社JPN

TEL 052-723-0411 <http://www.jpn-sports.com/higashi/>

11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	日付	予定	駐車場 混雑予想	ランニング コース 使用状況
1 木			—	17 土	愛知県社会人バスケットボールリーグ戦	満	×
2 金	一般社団法人 バスケットボール女子日本リーグ	混	×	18 日	2018年新日本スポーツ連盟 秋季スポーツ祭典バスケットボール大会	満	×
3 土	一般社団法人 バスケットボール女子日本リーグ	満		19 月	休館日		
4 日	一般社団法人 バスケットボール女子日本リーグ	満		20 火	方松太極拳の会 握手会・講習会	満	×
5 月	休館日			21 水			
6 火	第44回東区女子レクリエーション バレーボール	満		22 木			
7 水	第44回東区女子レクリエーション バレーボール	満	×	23 金・祝	子ども体操全面		—
8 木	スポーツ大会練習		昼	24 土	愛知県社会人バスケットボールリーグ戦	混	—
9 金	スポーツ広場	混	夜	25 日	第9回東区民ソフトバレーボール大会	満	—
10 土	第32回バドミントン選手権大会	満	夜	26 月	休館日		
11 日	2018年名古屋市 少林寺拳法続成大会	満	×	27 火		混	
12 月	休館日			28 水			
13 火	太極拳全面	混	×	29 木			
14 水	ヨガ全面		—	30 金	アライブイングソックススクール スポーツデイ	満	—
15 木	マーチングバンド全面		×				
16 金	子ども体操全面		—				

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。

