

志段味 だより 3月号

春からはじめる！！ 志段味 in トレーニング！

3月になり春が近づいてきた事でトレーニングで汗を流す方も増えてきた志段味スポーツランド！

初めてのトレーニングはちょっと不安という方でも大丈夫！！

志段味スポーツランドでは3つのコースをお客さまに選択していただくシステムになっていますよ☆

- ①ビギナーコース・・・器具の使い方が分からない初心者の方にオススメ！A・B・Cの3コースの順に全て行って頂くと全身のトレーニングができます♪
- ②ワンポイントコース・・・既に鍛えたい部位が決まっており、それに合った器具・トレーニングの説明をさせていただきます♪
- ③フリーコース・・・定期的にトレーニングをしている方はコチラです♪ご利用上のルールを説明させて頂き、その後は自由にトレーニングをして頂けます(^)/

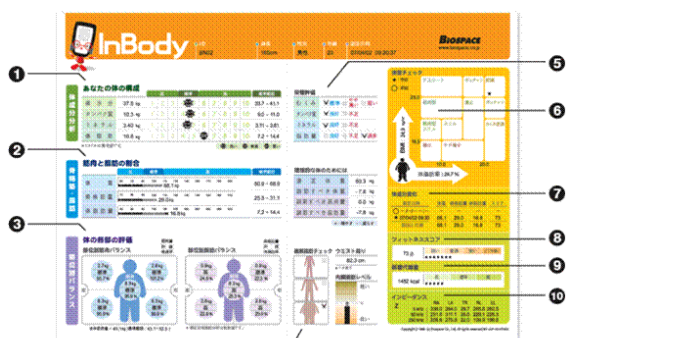


そして！！



レッツ
スタート！

29年度も開催します♪体組成測定会 in 志段味



- ①体成分
(水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)
- ②骨格筋・脂肪
- ③部位別筋肉・脂肪バランス
- ④腹部チェック
- ⑤栄養評価
- ⑥体型チェック
- ⑦体成分変化
- ⑧フィットネススコア
- ⑨基礎代謝量
- ⑩インピーダンス(電気抵抗値)

〈日時〉	〈場所〉	〈時間〉
4月11日(火)	トレーニング室	11時～13時
4月12日(水)	ロビー	15時～17時
4月13日(木)	トレーニング室	13時～15時
4月14日(金)	ロビー	11時～13時
4月15日(土)	トレーニング室	18時～20時
4月16日(日)	トレーニング室	15時～17時



屋外スポーツが熱い！！

そうだ、テニスやろう！

志段味スポーツランドのテニスコートは
オムニコートで総面数14面が魅力です！



【費用】

【午前1】 9:00~11:00 ¥1,000

【午前2】 11:00~13:00 ¥1,000

【午後1】 13:00~15:00 ¥1,000

【午後2】 15:00~17:00 ¥1,000

【薄暮】 17:00~19:00 ¥1,000

※6・7月のみ利用

15:00~16:00 ¥500

※11・12・1月のみ利用

ベースボールの季節ですね！

プロ野球も開幕するこの季節、野球少年たちが
志段味スポーツランドのグラウンドで一生懸命
白球を追いかけます！



【費用】

【午前】 9:00~12:30 ¥1,100

【午後】 13:00~16:30 ¥1,100

【薄暮】 1時間 ¥300

※2・3・4・5・6・7・8・9・10月

薄暮をご利用頂けます！

3月 競技場・庭球場大会利用一覧♪

☆競技場☆

3/5(日) 第46回新日本スポーツ連盟混合バドミントン選手権大会

3/20(月) 第30回N.M.A 交流大会

3/26(日) 第39回西日本少年少女選手権大会

☆庭球場☆

3/11(土) 第43回ダンロップテニストーナメント愛知県大会

3/12(日) 第43回ダンロップテニストーナメント愛知県大会

3/18(土) 第43回ダンロップテニストーナメント愛知県大会 予備日

3/19(日) 第43回ダンロップテニストーナメント愛知県大会 予備日



株式会社 JPN 指定管理者施設

