

志段味 **たより**



500円

フィットネスで

熱く燃焼せよ!!

ViPR (バイパー)

○日時○

5月12日(土)12:30~13:15

5月24日(木)14:00~14:45

○定員○

10名/回 ※先着順

○内容○

筒状のトレーニング器具“ViPR”を使った筋力トレーニング・脂肪燃焼有酸素運動を体験して身体を鍛えましょう♪



Twin Pole®

○日時○

5月 9日(水)13:00~13:45

5月17日(木)14:00~14:45

○定員○

10名/回 ※先着順

○内容○

“姿勢良く歩く”“きれいな姿勢を保つ”ためのエクササイズ。

背すじを伸ばし目指せ年齢《-5歳》



年間イベント “体組成” のお知らせ

志段味スポーツランドでは年間『4回』の**体組成測定会**を実施しています♪人間の身体はトレーニング等を行うことによって変化していきます。目に見えて変化が分かるのに個人差はありますが約『3ヶ月』かかると言われます。

体組成の測定会はその**3ヶ月**を目安に実施をしています。

トレーニングを始める前に・・・

まずは自身の身体を知ることからはじめてみませんか？(*^_^*)？

次回以降の日程は下記の表になります♪

第2回体組成測定会の詳しい時間帯や場所については**来月の志段味だより**に掲載させていただきます。



第2回体組成測定会

7月 8日 (日)
7月10日 (火)
7月11日 (水)
7月12日 (木)
7月13日 (金)
7月14日 (土)
7月15日 (日)
7月16日 (月)

第3回体組成測定会

10月 7日 (日)
10月 8日 (月)
10月 9日 (火)
10月10日 (水)
10月11日 (木)
10月12日 (金)
10月13日 (土)
10月14日 (日)

第4回体組成測定会

1月13日 (日)
1月14日 (月)
1月15日 (火)
1月16日 (水)
1月17日 (木)
1月18日 (金)
1月19日 (土)
1月20日 (日)

5月の競技場・庭球場大会のお知らせ

◆競技場

5月20日(日) 第9回昇和会道場対抗試合
5月27日(日) 第72回高等学校総合体育大会バレーボール競技

◆庭球場

5月 3日(木) スプリングダブルスジュニアテニストーナメント
5月 4日(金) スプリングダブルスジュニアテニストーナメント
5月 8日(火) 第37回フルースカイ杯予選大会
5月 9日(水) 第37回フルースカイ杯予選大会
5月13日(日) 平成30年度守山区ソフトテニス大会

大会当日は駐車場が混雑する恐れがございます。時間に余裕をもってお越しください。

