

# 志段味 **だより**

## 今月の Pick Up! 情報

# キ ッ ス ・ ジ ュ ニ ア 野 球 教 室 開 催 ! !

【日 時】 平成30年9月11日（火）～10月30日（火） 全8回

①キッズ教室 15:20～16:20

②ジュニア教室 16:30～17:30

【会 場】 第1少年野球場

【対 象】 ①キッズ教室 年少～年長

②ジュニア教室 小学1～6年生



【定 員】 各20名 ※先着順となります

【費 用】 4,320円（税込） 独自券ポイント使用可能

【申 込】 平成30年8月7日（火）～ 受付窓口、電話受付

【内 容】 野球に必要な走攻守の基本練習、ゲーム形式練習など

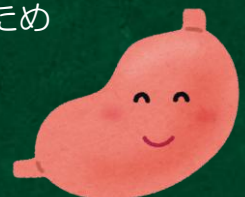
## 意外と知らないトレーニング 豆ちしき～トレーニング中級編～

来月の豆ちしきは  
トレーニング上級編です



### 空腹時のトレーニングは避ける！

お腹が空いている時は血糖値が下がっているため本来のパフォーマンスが発揮できません。運動前は糖質を摂取して時間を空けてトレーニングするようにしましょう♪



### 食後のトレーニングも避けよう！

トレーニングをすると血液は筋肉へ流れていきますが食後は消化器官、特に胃などで血液を必要とします。正しく血液が循環しないため、消化不良を引き起こしやすくなるので注意しましょう♪



# 第2回体組成測定会

7月8日～7月16日

暑い夏がやってきた！と言わんばかりの  
猛暑日が続いています。小まめな水分補給と休憩が  
必ず必要となりますのでお気を付け下さいね(^)/

今回は7月8日(日)～7月16日(月)の期間で開催！  
あらためまして、、、体組成測定会にご参加いただき  
誠にありがとうございました。

3ヶ月に1度の測定会はトレーニングをされる方、自分のカラダを  
知りたい方へのモチベーションになると多くの支持をいただいております。

継続は力なり！自分のペースでカラダを動かしていきましょうね！

志段味スポーツランドおすすめの2大レッスンのご案内です！  
迷ったらぜひご参加ください(^◇^)



## ViPR レッスン

## Twin Pole®

## ○日時

8月 4日(土) 12:30～13:15

8月18日(土) 14:00～14:45

## ○費用

500円または独自券還元ポイント

## ○定員

各10名 ※先着順

## ○対象

中学生以上

筒状の器具「ViPR」を使った  
筋力・脂肪燃焼シェイプアップ運動です。  
しっかり汗をかきたい方にオススメ！  
ぜひ、ご参加ください！！

## ○日時

8月 2日(木) 13:00～13:45

8月16日(木) 14:00～14:45

## ○費用

500円または独自券還元ポイント

## ○定員

各10名 ※先着順

## ○対象

中学生以上

綺麗に歩くためのエクササイズです。

何処を意識するのか？「体幹」を中心に  
姿勢を整え、鍛えていきます！  
ぜひ、ご参加ください！

### ☆競技場☆

8/ 5(日) 第48回春季スポーツ大会混合バドミントン大会  
8/26(日) 第10回極真杯・第18回若鯨杯空手道選手権大会

### ☆庭球場☆

8/ 1(水) 平成30年愛知県ジュニアテニス選手権大会  
8/ 2(木) 平成30年愛知県ジュニアテニス選手権大会  
8/ 3(金) 平成30年愛知県ジュニアテニス選手権大会  
8/ 4(土) 平成30年愛知県ジュニアテニス選手権大会  
8/ 5(日) 愛知スポーツ祭典テニス・団体戦  
8/ 7(火) サマージュニアテニストーナメント  
8/ 8(水) サマージュニアテニストーナメント  
8/ 9(木) サマージュニアテニストーナメント  
8/14(火) サマージュニアテニストーナメント  
8/15(水) サマージュニアテニストーナメント  
8/16(木) サマージュニアテニストーナメント  
8/17(金) 平成30年愛知県ジュニアテニス選手権大会  
8/18(土) 平成30年愛知県ジュニアテニス選手権大会  
8/19(日) 平成30年愛知県ジュニアテニス選手権大会  
8/22(水) 平成30年度名古屋北支部学年別ソフトテニス大会  
8/23(木) 平成30年度名古屋北支部学年別ソフトテニス大会  
8/24(金) サマージュニアテニストーナメント ダブルス  
8/25(土) サマージュニアテニストーナメント ダブルス

ついに7月25日(水)に、、、

トレーニング室がリニューアルオープン  
いたしました！！(〇)！！

ランニングマシンやエアロバイクなど  
おなじみの有酸素マシンの増設！  
さらに使いやすくなった筋トレマシン！  
そして、日本初上陸の『S-フォース』  
多種多様なマシンが皆様の健康を  
サポートいたします！

来月号の志段味だよりはリニューアルの  
特集を掲載します！  
お楽しみに♪

