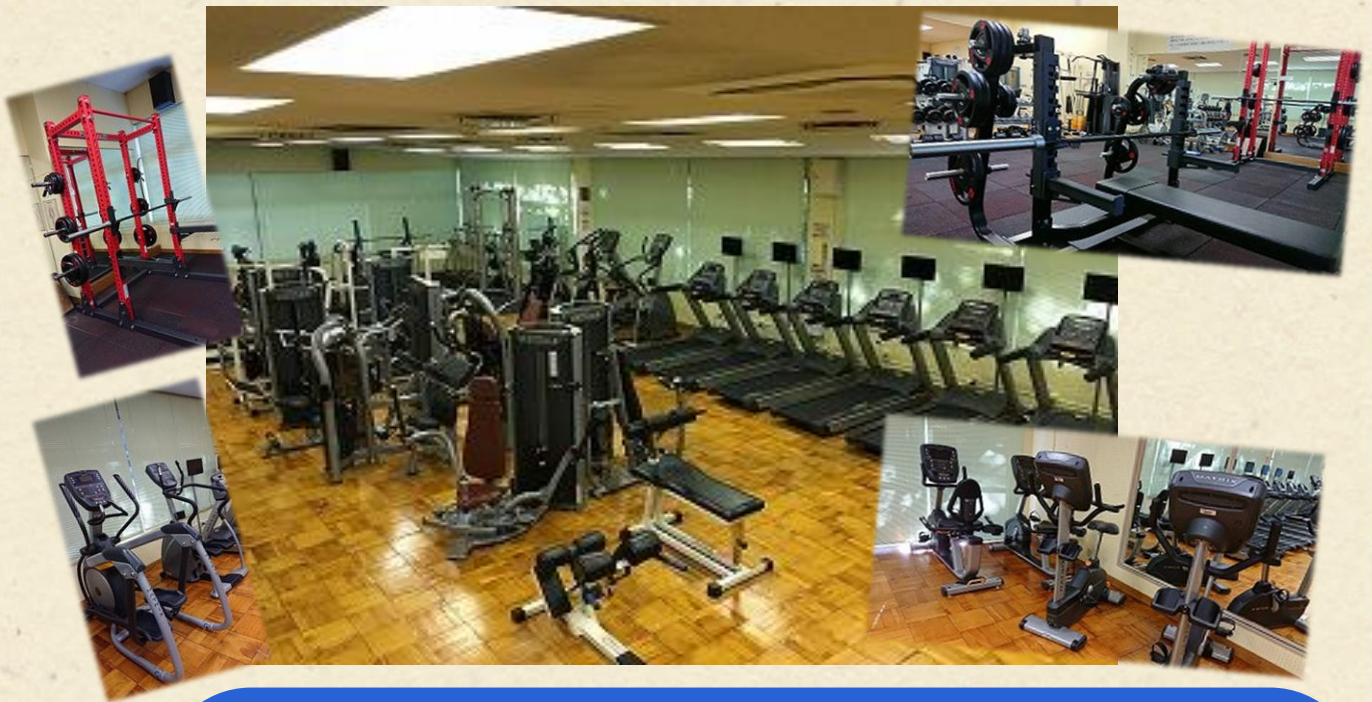


志段味 **だ** **よ** **り****は** **じ** **め** **よ** **う** **!**  
**ト** **レ** **ー** **ニ** **ン** **グ**

ズラッと並んだ有酸素マシンの王様『**ランニングマシン**』は全部で7台！  
 全身をバランスよくトレーニングできるようにこだわり抜いた筋トレマシンは  
 使い勝手バツグンです!(^^)!ダンベルも最大50kgまで揃えてあるので  
 用途に合わせてご活用ください♪  
 東海地方初上陸の新感覚マシン『**S-フォース**』も大人気のマシンです！  
 膝関節に負担がかからないのに脚の運動ができるのは魅力ですよね(\*^-^\*)  
 トレーニング指導に精通したスタッフが常勤していますので  
 初心者の方でも安心してご利用いただけます！！  
 もちろん**見学だけでもOK**です！ぜひ、一度ご来館ください。



## 体組成測定会!

10月7日(日)から14日(日)までの期間で『体組成測定会』を開催いたしました\(^o^)/3か月間のトレーニング成果はどうなのか?身体の変化を確かめるべく毎日長蛇の列が・・・!(^^)!

《継続は力なり》小さなことからコツコツと!!自分にあったペースで身体を動かしていきましょうね♪

たくさんのご参加、誠にありがとうございました<(\_ \_)>



## 体力測定会!

10月9日(火)に毎年恒例となっている『体力測定会』を開催いたしました(\*'▽')なかなかやる機会がないので皆さん楽しんで測定されていましたよ(^ ^)

今回は【眼】を鍛える眼筋トレーニングが人気でしたね♪これからの時期、運動しやすい気候になりますので時間を見つけて身体を動かしていきましょう。

たくさんのご参加、誠にありがとうございました<(\_ \_)>



## 冬の短期集中 野球教室!!

【日 程】12月25(火)  
~27日(木)  
14:00~15:00

【対 象】小学1~6年生

【定 員】20名 ※先着順

【内 容】走攻守の基本練習  
練習試合など

【申込み】11月20日(火)~  
お電話もしくは受付窓口

## VIPR ハイハイ!

日 時

11月10日(土) 12:30~13:15

11月17日(土) 14:00~14:45

定 員

各10名 ※先着順

料 金

500円/回

独自券還元ポイント使用可



### ♥競技場♥

- 11/ 2(金) 青山保育園運動会リハーサル
- 11/ 3(土) 青山保育園運動会
- 11/ 4(日) 愛知県剣道道場連盟研修会
- 11/18(日) あいち空手道交流会
- 11/23(金) 第14回交流団体戦バドミントン大会

### ♥庭球場♥

- 11/ 1(木) 第20回オレンジカップ予選大会
- 11/ 2(金) 第20回オレンジカップ予選大会
- 11/10(土) 三菱電機○菱会全場所ソフトテニス大会
- 11/11(日) 三菱電機○菱会全場所ソフトテニス大会
- 11/24(土) 秋季東海医歯薬ソフトテニス大会
- 11/25(日) 秋季東海医歯薬ソフトテニス大会



## メーーン!!

11月の大会一覧です。

大会開催日は  
駐車場が混雑する  
恐れがあります。  
ご迷惑をおかけしますが  
ご理解ご協力の程  
お願いします。

