

志段味 **だより**

令和6年度

Start

令和6年度がスタートしました!!新社会人の方、ご入学の方おめでとうございます。希望と期待に溢れた新しい道のスタートです。同僚、同級生、先輩・後輩さまざまな人と出会い、充実した新生活を送ってください。さて、新生活も始まる4月…志段味スポーツランドのスポーツ教室もスタートします。教室は5月からですが、参加申込み受付が4月から始まります。《新たな生活のスパイスとして》《新年度の目標として》チャレンジしてみたいはいかがですか。

第1期スポーツ教室
充実のライオンナップ

志段味スポーツランド 令和6年度 第1期スポーツ教室ご案内

教室スケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|-----|------------------|-------------------|----------|--------------|---------------|
| 9:00 | | | Tryボクシング (託児付) | ZUMBA® I | | わんぱくシャニア 体操 I |
| 10:00 | | | ボクシングピラティス (託児付) | エアロクス I | 太極拳 I | |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | ボクシングピラティス (託児付) | | | | |
| 14:00 | 休館日 | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | 基礎野球教室 | | | わんぱくキッズ 体操 I | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | | Let's Jump トランポリン | | | |
| 20:00 | | | | 仕事帰りのヨガ | | |

教室案内

| 教室名 | 対象 | 時間 | 期間 | 定員(名) | 料金(円) | 内容 |
|---------------------------|-------|-------------|----------------|-------|---------------|---------------------------------|
| ボクシングピラティス | 一般 | 13:00~14:00 | 5/7~7/9 | 70 | 3,500 | 呼吸を整え心身のバランスを鍛えます。 |
| Tryボクシング I (託児付) | 一般 | 9:30~10:30 | 5/8~7/24 (10回) | 60 | 3,500 (1,590) | ボクシングの動作を取り入れた呼吸器運動 |
| ボクシングピラティス (託児付) | 一般 | 10:40~11:40 | 5/8~7/24 (10回) | 60 | 3,500 (1,590) | 指導を徹底してウキウキ動き、体幹やインナーマッスルに効かせます |
| ZUMBA® I | 一般 | 9:30~10:15 | 5/9~7/18 | 60 | 3,500 | ダンス音楽に合わせて楽しく運動効果を感じます |
| エアロクス I | 一般 | 10:30~11:30 | 5/9~7/18 | 60 | 3,500 | 簡単な動きの組み合わせで脂肪燃焼効果が期待できます |
| 仕事帰りのヨガ | 一般 | 19:40~20:40 | 5/9~6/27 | 20 | 2,800 | 呼吸を整え、血圧を下げ、一日の疲れをリセットします |
| 太極拳 I | 一般 | 10:00~11:30 | 5/10~7/12 | 100 | 3,500 | ゆっくりとした動作で呼吸を整え、姿勢維持で筋力に効かせます |
| (1回参加型) Let's Jump トランポリン | 一般 | 19:45~20:30 | 5/7~7/9 | 各回10 | 550 (※1回につき) | 体幹・体幹筋を鍛え、呼吸器、心臓機能向上を図ります |
| (子ども) 基礎野球教室 | 小学生 | 16:30~17:30 | 5/7~7/9 | 20 | 6,000 | 志段味の基本練習を中心に楽しく野球を体験します |
| (子ども) わんぱくキッズ 体操 I | 年少~児童 | 16:00~17:00 | 5/10~8/9 | 80 | 7,200 | 運動機能向上、鉄棒・マット・跳び箱等さまざまな運動を行います |
| (子ども) わんぱくキッズ 体操 I | 小学生 | 10:00~11:30 | 5/11~7/27 | 60 | 7,200 | 運動機能向上、鉄棒・マット・跳び箱等さまざまな運動を行います |

【申込み期間】4月3日(水)10時~4月16日(火)12時まで 【抽選日】4月23日(火) ※定員を超えた場合のみ/結果確認 13時~ 【確認方法】お電話または館内掲示、ホームページ
 【申込方法】お電話・受付窓口・名古屋市電子申請サービス ※Let's Jump トランポリンは除く
 【その他】○天候等により、休講・中止、延期となる場合がございます。 ○Let's Jump トランポリンは71回参加型教室となります。 ※当日19時からお電話もしくは受付窓口での申込みとなります。

HPURL <https://www.jpn-sports.com/shidami/school>
 志段味スポーツランド 指定管理者: ㈱JPN ☎ 052-736-3766

基礎野球教室

火曜日 16:30 ~ 17:30

LET's Jump トランポリン

火曜日 19:45 ~ 20:30

フィットネス用トランポリンを使い、弾んでリズムを取りながら脚を動かし、上半身もしっかり動かします。全身を使うので、脂肪燃焼効果、引き締めにも効果抜群です

ZUMBA®

木曜日 9:30 ~ 10:15

志段味スポーツランド

SHIDAMI SPORTS LAND

施設案内



志段味スポーツランド 競技場

《競技場》

体育館棟にある競技場。バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、ダンス、新体操など、さまざまなスポーツができます。平日は空き時間もあり「会社帰りに仲間と」「家族で」「友達と」多くの方にご利用いただいています。

《庭球場》

砂入り人工芝(オムニ)が14面、緑いっぱいの自然豊かな施設。一年通じて気持ち良くテニスを楽しむことができます。特に春と秋は最高のシチュエーションでプレーできます。



- 駐車場無料
- 利用料は当日支払
- ご予約方法

お電話もしくは体育館棟受付窓口
 《名古屋市スポーツレクリエーション情報サービスの利用登録されている方》
 →パソコン、スマホからIDとパスワード入力での予約可能
 《名古屋市スポーツレクリエーション情報サービスを登録されていない方》
 →お電話もしくは窓口

※名古屋市スポーツレクリエーションの登録は体育館棟受付窓口で開館中承っています。



志段味スポーツランドで
TENNISをしよう!!

