

志段味 **だより**

2024

5
月号

5月 Start **pickup Lesson**

Balance ball **バランスボール**

icaros & Trampoline

イカロス & トランポリン

バランスボールで体幹トレーニング!!
無理なくウエスト周辺を意識できるので、ウエストシェイプに
効果的!!腰痛や骨盤の歪みも軽減されます。

Spring Summer
FITNESS
Balance ball
バランスボール

R6. **5.14 ~ 7.16** 毎週火曜日 全10回
8:30 ~ 10:15

定員: **12名** 参加費: **5,000円** 場所: 会議室兼軽運動室

割引特典: JPNアプリクーポン割引 《ブロンズ会員・シルバー会員: 200円割引、ゴールド会員・プラチナ会員: 500円割引》
持ち物: 運動できる服、室内用運動靴、補給用水分

申込み: **4.26(金)** 窓口11時- 電話11時30分- ※先着順受付

JPN LINE QR

志段味スポーツランド 指定管理者 株式会社 JPN

Icarosで体幹、トランポリンで下半身トレーニング!!
動的・静的トレーニングでジワ~と効かせます。
音楽に合わせてJump!!脚を開いたり閉じたり、上げたり。

春 **BURNING**
icaros & Trampoline
イカロス & トランポリン

燃える、ボディメイク

夏の勝ち組になる!!

【日程】 **5/17. 24. 31、6/7. 14** 毎週金曜日 全5回 14:00 ~ 14:30

【参加費】 **550円/回** 【定員】 各日5名 【対象】 一般
※1回参加型レッスンとなります。参加費は1回ごとのお支払い 【持ち物】 運動できる服、室内用シューズ、補給用水分

【クーポン割引】 ブロンズ会員・シルバー会員: 500円(50円割引) ゴールド会員・プラチナ会員: 450円(100円割引)

【申込み】 開催日当日の30分前より、電話もしくは受付窓口 ※先着順

JPN LINE QR

志段味スポーツランド 指定管理者 株式会社 JPN ☎ 052-736-3766

身体を動かしやすい季節到来です。しっかり身体を動かして、汗かいて体内の老廃物を除去して、体質改善!!
疲れにくい身体づくり!! ストレスをプツ飛ばしましょう!!

志段味スポーツランド 第1期スポーツ教室 空き状況

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		教室案内				
日	月	火	水	木	金	土
休 日	9:00	Tryボクシング (既完付)	ZUMBA® I			ボクシング I 13:00~14:00 5/7~7/9 70 3,500 呼吸を整え心身のフィットネスを促します
	10:00		ボクシング II (既完付)	エアロクス I	太極拳 I	Tryボクシング II (既完付) 9:30~10:30 5/8~7/24 60 3,500 (1,590) ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動
	11:00					ボクシング III (既完付) 10:40~11:40 5/8~7/24 60 3,500 (1,590) 国内を基準として中・小の両方、練習やインターメディアムに特化します
	12:00					ZUMBA® I 9:30~10:15 5/9~7/18 60 3,500 ダンス音楽に合わせて楽しく、脂肪燃焼を促します
	13:00	ボクシング III (既完付)				エアロクス II 10:30~11:30 5/9~7/18 60 3,500 有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせます
	14:00					仕事帰りヨガ 19:40~20:40 5/9~6/27 20 2,800 呼吸を整え、自律神経調整して、一日の疲れを取り除きます
	15:00					太極拳 II 10:00~11:30 5/10~7/12 100 3,000 心ついたした動作で呼吸を整え、姿勢維持で筋肉に効かせます
	16:00	基礎野球教室			わんぱくキッズ体操 I	11歳未満 Let's Jump トラップボール 19:45~20:30 5/7~7/9 各回10 550 ※1回につき 身体・体幹トレーニング、脳活性化、心肺機能向上できます
	17:00					【小学】基礎野球教室 16:30~17:30 5/7~7/9 20 6,000 選手育成・指導者育成中心に実施し授業します
	18:00					【小学】わんぱくキッズ体操 II 16:00~17:00 5/10~8/9 80 7,200 運動機能向上、体幹・コアトレーニングによる姿勢矯正を促します
	19:00	Let's Jump トラップボール				【小学】わんぱくキッズ体操 III 10:00~11:30 5/11~7/27 60 7,200 運動機能向上、体幹・コアトレーニングによる姿勢矯正を促します
	20:00					

【申込み期間】 4月3日(水) 10時~4月16日(火) 12時まで 【授業日】 4月23日(火) ※定員を超えた場合のみ/結果確認 13時~
【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 トラップボールは除く
【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 トラップボールは1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 <http://www.jpn-sports.com/shidami/school>
志段味スポーツランド 指定管理者：JPNP ☎ 052-736-3766

[水]Tryボクシング、ボクシングII、ボクシングIII
[木]ZUMBA®, エアロクス, 仕事帰りヨガ
[金]太極拳, わんぱくキッズ体操
[土]わんぱくジュニア体操

上記教室は参加者随時受付中!!
参加申込みは、お電話もしくは受付窓口にて。
内容、参加費等詳しくは志段味スポーツランドまで
お問い合わせください。
☎ 052-736-3766

定員に達していない教室は4/23(火)13:00より随時受付をしています。
先着申込みとなります。定員になり次第受付終了となりますので、ご注意ください。
「忘れてた!!」「運動始めようかなあ〜」「体力つけたい」「肩こり腰痛を改善したい」
など、まだ申込みチャンスあり!!定員になっている教室の随時受付はしていません。
あらかじめご了承ください。

志段味スポーツランド New face紹介



4月から志段味スポーツランドに新入社員の新しい仲間が加わりました。

- 名前 : 西尾 郁哉 (にしお ふみや)
- 年齢 : 20歳代前半
- スポーツ歴 : サッカー ※今は草野球もやっています。
- 抱負 : 不慣れなことも多いですが、お客様に楽しんでいただける施設、イベント・教室の企画、お客様の笑顔がいっぱい見えるようスタッフと力を合わせ頑張っています!! 志段味の昔話、志段味の内幕話、ここだけの話などいろいろ教えてください。

