



# 志段味 **だより**

**無料体験!**

# ジュニア

## トランポリンエクササイズ

### ◆日時

**5月14日(火) 9:30~10:15**

### ◆定員

10名※定員となっております。

### ◆場所

会議室兼軽運動室

### ◆トランポリンエクササイズとは…

トランポリンは上下動で**血液循環**を促す効果があり  
「**むくみ解消**」、「**美肌**」、「**エイジングケア**」、「**便秘**」の  
改善効果が期待できます！体幹を意識して跳ぶので  
全身バランスよく引き締まります！！

♡ **現在教室開催を計画中!! 乞うご期待** ♡



# 年間イベント “体組成測定” 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**を開催しています。身体はトレーニング等を行うことによってたえず変化をしていきます。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。体組成測定会はその3ヶ月を目安に開催しています。トレーニングを始める前に【自身の身体を知る】ことからはじめてみませんか

4月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 7日 (日)  
7月 9日 (火)  
7月10日 (水)  
7月11日 (木)  
7月12日 (金)  
7月13日 (土)  
7月14日 (日)  
7月15日 (月)

## 第3回体組成測定会

10月 6日 (日)  
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)  
10月15日 (月)

## 第4回体組成測定会

1月12日 (日)  
1月13日 (月)  
1月14日 (火)  
1月15日 (水)  
1月16日 (木)  
1月17日 (金)  
1月18日 (土)  
1月19日 (日)

## 5月の競技場・庭球場大会のお知らせ

### ◆競技場

- 5月 3日(金) 第23回東海地区バドミントン大会・混合団体戦
- 5月19日(日) 第87回愛知県社会人クラブチーム対抗バドミントン選手権大会
- 5月26日(日) 第10回昇和会道場対抗試合



### ◆庭球場

- 5月 3日(金) ジュニアスプリングダブルステニストーナメント
- 5月 4日(土) ジュニアスプリングダブルステニストーナメント
- 5月 8日(水) 第38回ブルースカイ杯予選大会
- 5月 9日(木) 第38回ブルースカイ杯予選大会



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。

