

志段味 **だより**

## 令和7年度 第2期スポーツ教室 空き状況

| 教室名  | 対象        | 時間              | 期間             | 定員(名) | 料金(円) | 空き状況         |
|--|-----------|-----------------|----------------|-------|-------|--------------|
|  ボディメイクヨガⅡ                 | 一般        | 13:00~<br>14:00 | 9/6~<br>11/18  | 70    | 3,500 | <b>満員御礼</b>  |
| ZUMBA®Ⅱ  | 一般        | 9:30~<br>10:15  | 9/11~<br>11/20 | 60    | 3,500 | <b>随時募集</b>  |
|  エアロビクスⅡ                   | 一般        | 10:30~<br>11:30 | 9/11~<br>11/20 | 60    | 3,500 | <b>随時募集</b>  |
|  仕事帰り<br>エアロ            | 一般        | 19:40~<br>20:40 | 9/11~<br>11/6  | 20    | 2,800 | <b>若干名募集</b> |
| 太極拳Ⅱ   | 一般        | 10:00~<br>11:30 | 9/5~<br>11/14  | 100   | 3,500 | <b>随時募集</b>  |
|  エンジョイ!<br>ポッチャⅡ           | 一般        | 10:45~<br>11:45 | 9/10~<br>11/12 | 10    | 5,800 | <b>随時募集</b>  |
|  【子ども】<br>わんぱくキッズ<br>体操Ⅱ | 年少<br>~年長 | 16:00~<br>17:00 | 9/5~<br>11/7   | 80    | 6,000 | <b>随時募集</b>  |
| 【子ども】<br>わんぱくジュニア<br>体操Ⅱ   | 小学生       | 10:00~<br>11:30 | 9/6~<br>11/22  | 60    | 7,200 | <b>随時募集</b>  |



# icaros & イカロス&トランポリン Trampoline



【日程】 10/ **14 . 21 . 28**、11/ **4 . 11** 毎週**火曜日** 全**5回** **19:45~20:30**

【参加費】 **770円/回**

※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:700円(70円割引) ゴールド会員・プラチナ会員:650円(120円割引)

【申込み】 開催日当日の45分前(19:00)より、電話もしくは受付窓口 ※先着順



志段味スポーツランド

大会・行事予定

カレンダー

| 日  | 曜日 | 大会・行事              |                          |   | 日  | 曜日 | 大会・行事                          |                          |   |
|----|----|--------------------|--------------------------|---|----|----|--------------------------------|--------------------------|---|
|    |    | 競技場                | 庭球場                      | 教室・イベント   |    |    | 競技場                            | 庭球場                      | 教室・イベント   |
| 1  | 水  |                    |                          | エンジョイポッチャⅡ 10:45~11:45  | 16 | 木  |                                |                          | ZUMBA®Ⅱ 9:30~10:15<br>エアロピクスⅡ 10:30~11:30<br>仕事帰りヨガ 19:40~20:40 |
| 2  | 木  |                    |                          | ZUMBA®Ⅱ 9:30~10:15<br>エアロピクスⅡ 10:30~11:30<br>仕事帰りヨガ 19:40~20:40 | 17 | 金  |                                |                          | 太極拳Ⅱ 10:00~11:30<br>わんぱくキッズ体操Ⅱ 16:00~17:00                      |
| 3  | 金  |                    |                          | 太極拳Ⅱ 10:00~11:30<br>わんぱくキッズ体操Ⅱ 16:00~17:00                      | 18 | 土  | 第45回愛知県社会人クラブバドミントン選手権大会(個人の部) | 2025年度愛知県中学新人テニス大会(個人の部) | わんぱくジュニア体操Ⅱ 10:00~11:30   |
| 4  | 土  | 愛知県ダンススポーツ協議会名古屋大会 | 朝日杯 本線                   | わんぱくジュニア体操Ⅱ 10:00~11:30   | 19 | 日  | 愛知県クラブバレーボール連盟リーグ戦             | 2025年度愛知県中学新人テニス大会(個人の部) |   |
| 5  | 日  | 愛知県ダンススポーツ協議会名古屋大会 | 2025愛知スポーツ祭典 テニス団体戦      |   | 20 | 月  | 休館日                            |                          |   |
| 6  | 月  | 休館日                |                          |   | 21 | 火  |                                |                          | ボディメイクヨガⅡ 13:00~14:00   |
| 7  | 火  |                    |                          | ボディメイクヨガⅡ 13:00~14:00   | 22 | 水  |                                |                          | エンジョイポッチャⅡ 10:45~11:45  |
| 8  | 水  |                    |                          | エンジョイポッチャⅡ 10:45~11:45  | 23 | 木  |                                |                          | ZUMBA®Ⅱ 9:30~10:15<br>エアロピクスⅡ 10:30~11:30<br>仕事帰りヨガ 19:40~20:40 |
| 9  | 木  |                    |                          | ZUMBA®Ⅱ 9:30~10:15<br>エアロピクスⅡ 10:30~11:30<br>仕事帰りヨガ 19:40~20:40 | 24 | 金  |                                |                          | 太極拳Ⅱ 10:00~11:30<br>わんぱくキッズ体操Ⅱ 16:00~17:00                      |
| 10 | 金  |                    |                          | 太極拳Ⅱ 10:00~11:30<br>わんぱくキッズ体操Ⅱ 16:00~17:00                      | 25 | 土  | 愛知県中学生新人大会 ヤングクラブ予選会           | クラブ対抗                    | わんぱくジュニア体操Ⅱ 10:00~11:30   |
| 11 | 土  | 第8回金鯱杯             | 2025年度愛知県中学新人テニス大会(個人の部) | わんぱくジュニア体操Ⅱ 10:00~11:30   | 26 | 日  | 守山区小中学校PTA卓球交歓大会               | クラブ対抗                    |   |
| 12 | 日  |                    |                          |   | 27 | 月  | 休館日                            |                          |   |
| 13 | 月  | 2025年度東海学生卓球ダブルス大会 | 2025年度愛知県中学新人テニス大会(個人の部) |   | 28 | 火  |                                | 第27回オレンジカップ予選会           | ボディメイクヨガⅡ 13:00~14:00   |
| 14 | 火  |                    |                          | ボディメイクヨガⅡ 13:00~14:00   | 29 | 水  |                                |                          | エンジョイポッチャⅡ 10:45~11:45  |
| 15 | 水  |                    |                          | エンジョイポッチャⅡ 10:45~11:45  | 30 | 木  |                                |                          | ZUMBA®Ⅱ 9:30~10:15<br>エアロピクスⅡ 10:30~11:30<br>仕事帰りヨガ 19:40~20:40 |
|    |    |                    |                          |   | 31 | 金  |                                |                          | わんぱくキッズ体操Ⅱ 16:00~17:00  |

○大会・行事につきましては、主催者都合、施設都合等により中止となる場合がございます。  
○大会・行事により、駐車場が混雑する場合がございます。あらかじめご了承くださいませよう、お願い申し上げます。  
○大会・行事予定は、20日時点のものとなります。

### BMI と健康について

BMIは、体重と身長から割出した肥満度指数です。体重(kg)÷身長(m)の二乗で出されます。例：体重60kgで身長が170cmの方ですと、 $60kg/1.70^2m=20.8$  この方のBMIは、20.8となります。皆さんは如何でしょうか。

さて、標準的なBMIは22です。18.5以下の場合には低体重となります。また、25を超えると肥満の部類になります。BMIが低いからと言ってあまり喜ばないようしてください。以前、世界的なファッションモデルさんが痩せすぎで亡くなったことがあることから、パリコレクションに参加されるモデルさんのBMIは18.5以上と決められました。海外の有名ブランドも痩せすぎのモデルを起用しないと発表しています。

BMIが18.5以下になりますと死亡率が22~25と比べると2.1倍高くなることがわかっています。BMIが30以上の死亡率よりも高くなっています。

10月健康  
コラム

