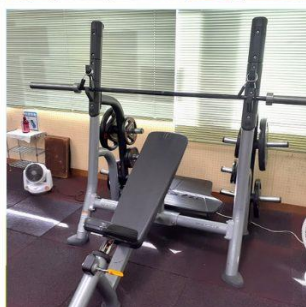
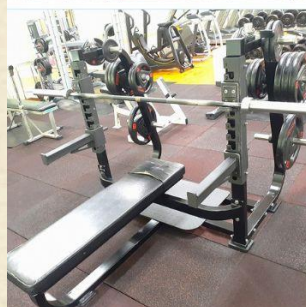
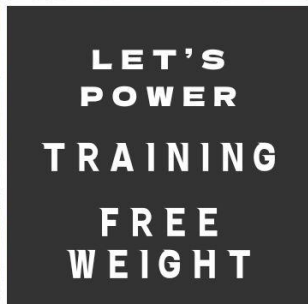
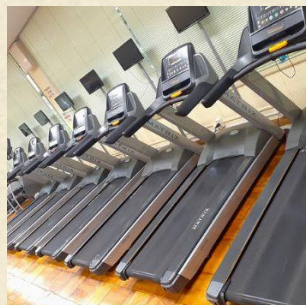


# 志段味 **だより**

# Training room



## 🌟 主なマシン紹介 🌟

### トレッドミル

定番の有酸素運動  
体力向上、脂肪燃焼に効果的！！

### チェストプレス

胸トレの定番  
大胸筋アップ、バストアップに効果的！！

### レッグプレス

脚トレの定番  
脚の衰えは日常生活に影響も...

### フリーウエイト

しっかりトレならこれっ！！  
ベンチ、インクライン、パワーラック  
ダンベル、スミス豊富なラインナップ

## pickup Lesson

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Balance & Jump!!

## 春 BURNING



【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 ※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 【対象】一般

【クーポン割引】プロズ会員・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】開催当日の30分前より、電話もしくは受付窓口 ※先着順

JEN 志段味スポーツランド 指定管理者 志段味 052-736-3766 JPS





# 大会・行事、教室等予定

志段味スポーツランド

# カレンダー

日	曜日	大会・行事		その他 教室等	日	曜日	大会・行事		その他 教室等
		競技場	庭球場				競技場	庭球場	
1	土	ガチャ杯 (レクバレー)	名古屋市中学校テニス大会	わんぱくジュニア体操	16	日		愛知スポーツ祭典テニス大会	
2	日	第97回愛知県社会人クラブチームバドミントン大会	名古屋市中学校テニス大会		17	月			
3	月				18	火			ボディメイクヨガ
4	火			ボディメイクヨガ	19	水	もりやまこ子育て広場		Tryボクシング ボディメイクピラティス
5	水			Tryボクシング ボディメイクピラティス	20	木	もりやまこ子育て広場		ZUMBA エアロビクス
6	木			ZUMBA エアロビクス	21	金			太極拳 わんぱくキッズ体操
7	金			太極拳 わんぱくキッズ体操	22	土	愛知中学総合体育大会 ヤングバレーボール大会	愛知県中学校テニス大会	わんぱくジュニア体操
8	土		名古屋市中学校テニス大会	わんぱくジュニア体操	23	日	守山区混合バレーボール大会	愛知県中学校テニス大会	
9	日	名東区民レクリエーションインディアカ	名古屋市中学校テニス大会		24	月			
10	月				25	火			ボディメイクヨガ
11	火			ボディメイクヨガ	26	水			Tryボクシング ボディメイクピラティス
12	水			Tryボクシング ボディメイクピラティス	27	木			ZUMBA エアロビクス
13	木			ZUMBA エアロビクス	28	金			太極拳 わんぱくキッズ体操
14	金			太極拳 わんぱくキッズ体操	29	土	愛知中学総合体育大会 ヤングバレーボール大会		わんぱくジュニア体操
15	土			わんぱくジュニア体操	30	日	守山区小中学校PTA卓球大会		
					31				

- 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。



## 6月健康 コラム

### “気象病”

寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称。梅雨などの季節の変わり目や天候の変化は、体調に影響を及ぼすことがあります。症状は倦怠感、肩こり、めまい、頭痛などです。寒暖の差が大きくなると自律神経の働きや、体温、血圧、呼吸などの体内バランスを一定に保とうと、たくさんのエネルギーが消費されることが原因です。また、雨の日は気圧が低下し、その結果、頭痛が起こったり、自律神経が乱れたりします。

### “熱中症”

「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるもの」と思い込んでいないでしょうか。熱中症発生のピークは7~8月ですが、実は増え始めるのは5~6月です。梅雨の晴れ間、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。

**JPN SPORTS** 公式アプリ  
ダウンロードはこちら

Instagram  
shidamisl\_official

友達登録してね♪ LINE@  
@515pkfw