

# 志段味 **だより**

## 今月のPICK UP イベント 情報

理想におかって、自分にChallenge!!

# PowerCircuit 45

パワーサーキット

4種類のトレーニングをサーキット形式で行う、ハード系トレーニングレッスン!!

icaros **体幹**

Trampoline **下半身**

slideBoard **有酸素**

VIPR **上半身**

【日程】 3月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火) 【時間】 20:00~20:45

【場所】 会議室兼軽運動室 【定員】 8名 先着順 【対象】 一般

【参加費】 1回880円(税込) ※1回参加型レッスンとなります。参加費1回ごとの支払い。

【クーポン割引】 フロンス会員850円(税込)・シルバー会員830円(税込)・ゴールド会員800円(税込)・フラクシ会員780円(税込)

【申込】 開催日当日30分前より電話もしくは受付窓口

【持ち物】 運動できる服装・汗拭き用タオル・室内シューズ・補給用水分

# 3月 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	土		第51回ダンロップスリクン トーナメント愛知県大会		17	月	休館日		
2	日		第51回ダンロップスリクン トーナメント愛知県大会		18	火			ボディメイクヨガⅢ 野球塾トレーニングキャンプ パワーサーキット
3	月	休館日			19	水			
4	火			ボディメイクヨガⅢ 野球塾トレーニングキャンプ パワーサーキット	20	木			
5	水			キンダーリズム体操	21	金			わんぱくキッズ体操
6	木			ZUMBA®Ⅲ エアロピクスⅢ	22	土	東山スポーツ少年団 スポーツイベント		
7	金			わんぱくキッズ体操 わんぱくジュニア体操 大人のテニス	23	日			
8	土		第51回ダンロップスリクン トーナメント愛知県大会		24	月	休館日		
9	日		2024愛知スポーツ祭典 テニス団体戦		25	火			野球塾トレーニングキャンプ パワーサーキット
10	月	休館日			26	水			
11	火			ボディメイクヨガⅢ 野球塾トレーニングキャンプ パワーサーキット	27	木			
12	水			キンダーリズム体操	28	金			わんぱくキッズ体操
13	木			ZUMBA®Ⅲ エアロピクスⅢ	29	土			
14	金			わんぱくキッズ体操 わんぱくジュニア体操 大人のテニス	30	日			
15	土		守山区でテニス大会		31	月	休館日		
16	日	第38回NMA交流大会	守山区でテニス大会						

○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。

## 3月健康 コラム



### 生活の質の維持・向上に大切な筋肉は？

立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常動作の基盤となる筋肉が、生活の質に強い影響を与える筋肉といえます。  
 具体的には**太腿前の大腿四頭筋・お尻の大臀筋・腹筋群・背筋群**があげられます。  
 これらの筋肉を鍛えるトレーニングを継続的に行うこと、  
 また日常から活動的な生活を送ることが大切です。

**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

