

# 志段味 だより

## 令和7年度1期スポーツ教室

New Sports

★ポッチャ★

に挑戦してみよう

教室スケジュール

教室案内

日	月	水	木	金	土
9:00		Tryボクシング (託児付)	ZUMBA®Ⅲ		
10:00		エンジョイ! ポッチャⅠ	ホディメイク ピラティス (託児付)	エアロピクスⅠ	太極拳Ⅰ わんぱくジュニア 体操Ⅰ
11:00					
12:00					
13:00		ホディメイクヨガⅠ			
14:00	休館日				
15:00					
16:00		基礎野球教室		わんぱくキッズ 体操Ⅰ	
17:00					
18:00					
19:00					
20:00			仕事帰りのヨガ		

教室名	対象	時間	期間	定員(名)	料金(円)	内容
ホディメイクⅠ	一般	13:00~ 14:00	5/13~ 7/29	70	3,500	呼吸を整え心身のリラックスを促します
TryボクシングⅠ (託児付)	一般	9:30~ 10:30	5/7~ 7/30	60	3,500 (1,590)	ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動
ホディメイク ピラティス (託児付)	一般	10:40~ 11:40	5/7~ 7/30	60	3500 (1,590)	筋肉を意識してゆっくり動き、体幹やインナーマッスルに効かせます
ZUMBA®Ⅰ	一般	9:30~ 10:15	5/8~ 7/10	60	3,500	ダンス音楽に合わせて楽しく踊り、脂肪が燃焼を促します
エアロピクスⅠ	一般	10:30~ 11:30	5/8~ 7/10	60	3,500	簡単な動きの組合わせで脂肪が燃焼効率を高めます
仕事帰りのヨガ	一般	19:40~ 20:40	5/22~ 7/10	20	2,800	呼吸を整え心身のリラックスを促します
太極拳Ⅰ	一般	10:00~ 11:30	5/9~ 7/11	100	3,500	ゆっくりとした動きで呼吸を整え、姿勢維持で筋肉に効かせます
【1回参加型】 エンジョイ! ポッチャⅠ	障がい者	10:45~ 11:45	5/20~ 6/24	各回10名	無料	ルール等からゲーム形式まで行われる1回体験型教室となっています
【子ども】 基礎野球教室	小学生	16:30~ 17:30	5/20~ 6/24	25	4,200	走攻守の基本練習を中心に楽しく野球上達
【子ども】 わんぱくキッズ 体操Ⅰ	年少 ~年長	16:00~ 17:00	5/9~ 7/11	80	6,000	運動機能向上。鉄棒・マット・跳び箱等さまざまな運動をします
【子ども】 わんぱくジュニア 体操Ⅰ	小学生	10:00~ 11:30	5/10~ 7/26	60	7,200	運動機能向上。鉄棒・マット・跳び箱等さまざまな運動をします

【申込み期間】 4月2日(水)10時~4月15日(火)13時まで 【抽選日】 4月23日(水) ※定員を超えた場合のみ/結果確認 13時~ ※お電話または館内掲示、ホームページ  
 【申込み方法】 お電話・受付窓口・名古屋市電子申請サービス  
 【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。



志段味スポーツランド 指定管理者：㈱JPN ☎ 052-736-3766



### 今月のPICK UPイベント 情報

志段味スポーツランド 初登場

姿勢改善 × 脂肪燃焼 × 美ボディ

バレトン  
Balletone®

Coming soon

令和7年度がスタートしました!! 新社会人の方ご入学の方めどうございます。希望を期待に溢れた新しい道のスタートです。新生活も始まる4月...志段味スポーツランドのスポーツ教室もスタートします。教室は5月からですが、参加申込み受付が4月から始まります。新たな生活のスパイスとして、新年度の目標として、チャレンジしてみたいかどうかな。



# 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	火				17	木			
2	水			1期教室申込開始	18	金			
3	木				19	土		愛知県高等学校総合体育大会テニス部名北支部予選	
4	金				20	日	令和7年度守山区バドミントン大会	愛知県高等学校総合体育大会テニス部名北支部予選	
5	土				21	月	休館日		
6	日	2025 NSカップ 9人制女子バレーボール	2025愛知スポーツ祭典 テニス団体戦		22	火			
7	月	休館日			23	水			
8	火				24	木			
9	水				25	金			
10	木				26	土		愛知県高等学校総合体育大会テニス部名北支部予選	
11	金				27	日	第32回愛知県卓球プログレスリーグ戦(男子)	愛知県高等学校総合体育大会テニス部名北支部予選	
12	土		2025年度愛知県中学テニス大会春季団体戦		28	月	休館日		
13	日		2025年度愛知県中学テニス大会春季団体戦		29	火	愛知県高等学校総合体育大会バドミントン	2025年度愛知県中学生テニス大会春季団体戦	
14	月	休館日			30	水			
15	火			1期教室申込最終日					
16	水								

○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。

## 4月健康コラム



### 安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法

立ったり歩いたりといった体を支える日常動作の基盤となる動作は主に**下肢の筋肉**によって行います。ですから**強い「足腰」**は活動的な日常生活をおくる上で非常に重要となります。**強い足腰**を作るためのトレーニング方法としてお勧めなのが、座って立ち上がる動作を繰り返す**スクワット**というレジスタンス運動です。立ちあがる動作では膝関節を伸展させる**太腿前の大腿四頭筋**や股関節を伸展させる**(太腿部を後方に振る動作)お尻の大臀筋、太腿裏のハムストリングス**などの**下肢全体**の筋肉をしっかり鍛えることができます。また胸を張って上体をしっかり支えた姿勢で行いますので、**腹筋群・背筋群**の強化にも効果があります。

