



運動不足解消・ストレス解消に、

ライフで体を動かしてみませんか。

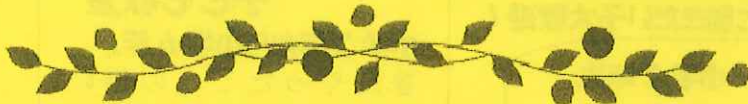
自粛生活であなたのからだ大丈夫ですか？

筋肉の衰えを感じてませんか？

(息切れがする？歩き方は？よくつまずく？)



少し運動をするだけで普段の生活が楽になります。



新設教室 参加者募集

リラックス♡ヨガ教室



自粛でゆるんだ体を、気持ちよく動かしませんか。

コロナ対策をしながら、開催致します。

初心者大歓迎！経験者も満足できるプログラムです。免疫力UPにも！
60・70歳代の方も楽しく参加しています。お気軽にご参加下さい。

*場所 新利根運動公園 小体育館

*日時 毎月第1・3金曜日 AM10~11時 *持ち物 ヨガマット(バスタオル)・飲み物

***お試し体験期間 11月・12月 1回参加費 ¥500**

1月から年会費 | ¥3000(保険代含) 月会費 ¥1000 ビジター1回 ¥1000

指導者 伊東 美香 先生

(ヨガ指導者資格全米ヨガアライアンス 200h・
ヨガメソッド腰痛マネジメント資格習得)

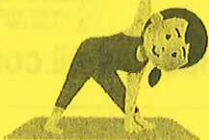
ヨガ教室開催日

(AM10~11時)

11月6・20日

12月4・18日(金曜日)

*お問合せ・お申込みは、裏面のライフ連絡先まで！



ライフDAY

1か月に2回、ライフDAYにきて、体を動かしにきませんか？

ライフでは、輪投げ、卓球、バドミントン・フリスビーなど体育館で自由に体を動かしてください。一人でも家族でも誰でもOKです。

道具は用意してあります。

* 持ち物 室内履き(スリッパ以外動きやすく靴底がきれいな靴)

* 参加費 一人1回¥300(保険代込み)です。

年会員(年3000円)になれば参加無料です。



ライフDAY 開催日 (AM9~12時)

11月15・29日 12月6・20日(日曜日)

ライフDAY 教室…月2回日曜日

運動苦手な子・ステップUPしたい子・もっと動きたい子大歓迎!

ABC 子ども教室 対象 年長~小学2年生。

運動苦手でも大丈夫。

動きの基礎なので誰でもできるよ。楽しく体を動かし自然と運動能力が上がります。

定員 15名 AM9:15~10:00

ABC チャレンジ

子ども教室

小学3年から小学6年。

普段やったことの無いテニスやゴルフ・卓球など色々なスポーツを体験しながら体の動き等を身に着けましょう。

定員 15名 AM9:15~10:00

子どものクラブ

バドミントンクラブ(小学3年~6年)

楽しくラケットで羽を打ってみませんか。

毎週火曜日 PM5:00~6:30

バスケットクラブ(小3年~6年)

ボール運動の楽しさを体験しませんか。

毎週火 PM6~8・

木 PM5:30~7:30・土 AM9~12

大人のクラブ

バドミントンクラブ

毎週日曜日 PM2~5:00(時間変更有)

初心者大歓迎! 楽しくバドしませんか

C&S バドミントンクラブ

毎週火曜日 AM10~12:00

楽しくシャトルを追いかけませんか。

**ウォーキング
クラブ**

毎週木曜日

AM10~11:30

集合場所

第1・3・5

新利根地区センター

第2・4

根本四区共同利用施設

テニス教室(大人)

楽しくボールを打ちましょう。

*ライフDAY、開催日と水曜日毎月2回。

旅ともクラブ

(今年度はコロナの影響でハイキングはお休みです)

編集後記 コロナの影響でライフニュースが発行できず、お久しぶりです。コロナにこんなにも生活が変わるとは。でもライフは細く長くしぶとく活動しています。自粛で自分の体や健康について考える時間にもなった気がします。太った!動かないし、お腹の脂肪がやばい。食欲の秋、これまたやばい。ヨガ初体験しました、気持ちいい。柔軟性ゼロの私でもできた。やらなきゃと思っている方、ぜひ体験に来てください。おすすめです(^_^)S・O

問い合わせ先 総合型地域スポーツクラブ

ライフスポーツクラブしんとね

ライフ専用携帯電話番号

080-3204-2462

ライフ専用アドレス

sougougata.lifesportsclub@gmail.com

