



ライフDAY ライフキッズ

小学生のお友達対象です。

コロナ対策はしっかりして、開催致します。物作り楽しみませんか。
1年の始めに、自分のカレンダーを作ってみよう。

対象 小学1年～6年(市内・市外どなたでもOKです)
日程・内容 1月31日(日) (受付 AM9:50 活動 10:00～11:30)
参加会費 一人1500円 (保険代・材料費・指導員交通費等)

1/31(日)

マイ・カレンダーを作ろう。

○ライフ専用電話またはメールにて、お申込み下さい。(留守番電話の時を再度お掛け直し下さい。)

教材購入の関係で、キャンセルはご遠慮ください。日程を確認の上、ご参加ください。

*行き帰りは各家庭で責任をもってお願いします。万が一の場合は保険の範囲での保証になります

ライフDAY

自粛生活で、体の衰えを感じませんか？家に居てはなかなか動かない。
ちょっと外に出て、気分を変えて遊びに来て見ませんか？

運動不足解消・ストレス解消に、体育館で自由に体を動かしましょう。

*場所 新利根運動公園 体育館

*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)

*参加される方は、体温・体調チェックの上ご参加下さい。

またマスク着用(運動時は外してもOK)手消毒にご協力ください。

ライフ DAY (AM9～12時)

12月6・20日(日曜日) 1月17・31日(日曜日)



新設教室 まだまだ参加者募集 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 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) 金曜日

12月4・18日

1月15・29日

大人のバドミントン

バドミントンで一緒に汗をかきませんか？初心者・経験者だれでもOK。

楽しく、でもちょっぴり勝負、そんな仲間です。

*場所 新利根運動公園 体育館

*日時 毎週 日曜日 PM2～5時(時間が変更の時もあります)

*持ち物 体育館上履き・あればラケット・飲み物等

ABC子ども教室

運動大好き、また運動苦手な子でも大丈夫！動きの基礎なので、誰でもできます。

楽しく動いているうちに、いつの間にか、運動能力が上がります。

*ライフDAY開催日 月2回AM9:15～10:00

*年長～小学2年…ABC子ども教室・小学3年～6年 ABCチャレンジ教室
体験もできます。また教室には、会費がかかります。下記にお問合せ下さい。



編集後記 コロナがなかなか落ち着きませんね。世の中がガラッと変わり新しい生活。といっても人間そんなに変わりませんから。動かなくては体力、免疫力低下、ストレスマックス！十分気をつけて少しずつ動きださなくては。そうこれからこわいコ・タ・ツの季節。冬眠の季節。みかんが美味しく…動かなくなる要素ばかり。ダメダメ、今からでも遅くない何か始めませんか。ヨガ・バドミントン何でもいいので！私？元気にバドぼちぼちやっていますよ。お腹の脂肪はまだ残っていますが。美味しいものを食べてその分消費するんだ～。

() 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

