

3月28日に予定していました、 わくわく健康フェスティバル&ライフマルシェを 中止とさせていただきます。

コロナの影響で企画、準備等ができず楽しみにしていた皆様には大変申し訳ありません。もう少し落ち着いてきましたら、マルシェは行いたいと思いますので、よろしくお願ひ致します。ライフの活動もすべてストップしてしまい、運営にも支障が出ておりますが、頑張って続けて行きますので、皆様のご協力、ご参加をよろしくお願ひいたします。

会員募集！3月体験期間！

ライフの教室・専門クラブを3月1回無料で体験出来ます。
お気軽にいらして下さい。詳しくはお電話又はメールにて！
(コロナ対策は十分致します。)

ライフ DAY 教室…月2回 日曜日

ABC 子ども教室

とび箱・マット・鉄棒・ボール等体を動かす基礎を遊びながら楽しく身につけましょう。運動苦手な子大歓迎！

年長から小学2年生。

定員 15名 AM9:15~10:00

ABC チャレンジ

子ども教室…

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つけましょう。

小学3年から小学6年。

定員 15名 AM9:15~10:00

テニス教室…

大人の方対象。

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。

*教室には、年会費・会費が必要です。詳しくはお問合せ下さい。

ライフDAYとは？

誰でも体を動かせるようにライフで体育館を借りています。運動不足解消・ストレス解消に、自由に体を動かしてみませんか。

道具等は無料でお貸し致します。お一人でも。良ければ指導員がお相手致しますよ

*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)

ライフ DAY 開催日 (AM9~12時) 3月21日・4月4・25日(日曜日)

専門種目のクラブ

子どものクラブ

大人のクラブ

バドミントンクラブ (小学3年～6年)

楽しく羽を打ち合っています。
ラケットに当てることから、技術練習まで。
毎週火曜日 PM5:00～6:30

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てませんか。

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。

ウォーキングクラブ

毎週木曜日 AM10～11:30
楽しく歩いています。
集合場所
第1・3・5新利根公民館
第2・4根本四区共同利用施設

旅ともクラブ

*現在、コロナの心配がありお休みしています。再開できる事を願っています。

年3回、一緒に旅しませんか。1時間歩いて美味しいものを食べ、お買い物を楽しみ、1日有意義な時間を過ごしましょう。稲敷市からバスが出るのも便利！

*各クラブ、年会費・月会費等が必要です。
詳しくは、下記へお問合せ下さい。

ジュニアバスケットクラブは
ライフを退会致しました。

新規教室開催

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。

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時半

*持ち物 ヨガマット(バスタオル)・飲み物

*お試し体験 1回無料

年会費¥3000(保険代含)月会費¥1000
ピジター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

3月19日 4月2・16日

編集後記

やっと活動ができるようになりました。自粛生活にも慣れてしまったのに。でも、やっぱりのびのび体動かしたいですね。この機会にまだまだやって無い事、やって見たい事、できるできないは考えず挑戦してみようこの自粛をしたからこそ思いました。何をしようか？とりあえず体力と免疫力をつけて考えようと、動き出した私。ぷちぷち筋肉痛も新鮮！まだまだコロナは心配だけど、十分気をつけて頑張りましょう。

(^^)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

