

回覧

ライフニュース

12月号

NO164

発行日 令和3年(2021)11月25日発行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DAY



気分を変えて遊びに来て見ませんか？

卓球やりませんか？ ラケット・ボール無料貸し出し。

気軽にできるスポーツ卓球で汗、流しませんか。ライフで卓球仲間をみつけませんか

バドミントン体験！ ラケット・シャトル(羽)無料貸し出し。

いま注目のスポーツ。ちょっと体験してみませんか？

バスケット・輪投げ・フリスビー等 体育館で自由に体を動かしませんか。

ライフDAYでは、日曜日、月2回、午前中、体育館をライフで開放しています。
道具は、用意していますので、上履き(体育館シューズ)を持って気軽に遊びに
来て下さい。

スポーツ専門指導員もおりますので、初心者でも大丈夫。
一人でも指導員がお相手致します。



さあ、今から、始めよう♡

- *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い靴)
- *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・日曜日)

12月5・19日

1月16・30日

2月 6・20日

大人のバドミントン

バドミントンと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、そんな仲間で活動しています。

*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



参加者募集

リラックス♡ヨガ教室



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 AM10～11:30

＊持ち物 ヨガマット(バスタオル)・飲み物

＊お試し体験 1回 ¥500

教室参加には年会費・月会費がかかります。

ヨガ教室開催日

(AM10～11時) 金曜日

12月3・17日

1月7・21日

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取得)

テニス教室…大人の方対象。



外の空気をいっぱい吸い込んで、楽しくボールを打ちましょう。

＊場所 新利根運動公園 テニスコート

＊日時 毎月2回・日曜日コース・水曜日コース(日水両方コース)
AM9:30～11:30



ウォーキングクラブ

新利根地区を季節を楽しみながら、自分のペースで歩いています。

＊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

＊日時 毎週木曜日 AM10:00～11:30

＊各教室、クラブは年会費・月会費等が必要です。詳しくは下記へお問合せ下さい。

編集後記 秋・今が一番の紅葉の見ごろですね。
コロナもやっと落ち着いて、何か始めてもいいかな
って気になりますよね。今年もあと少し、なんだか
自責で何をやったんだろうって歳になりそう、でも
まだ大丈夫。来年に向けて、お試し期間だと思って
動きましょう。自分の歳だけは待ってくれない
ので、動けるうちにやりたいことはやらないと。
人生いちどきり。なんてまだ私は若いつもりです
が、後悔したくないので、やりたいことには即、
チャレンジ！みなさんもバドミントン体験しませ
んか。お手伝いしますよ～ (´・`) 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

