

あすもだより 2018 6月号

段々気温も上がり暑い夏が訪れようとしています！
体調に気をつけて、気持ち良く体を動かし良い汗を流していきましょう！



9周年アニバーサリー

期間：6月1日（金）～6月7日（木）

☆ポイント **10倍**！たくさんポイントを集めよう☆三

無料特別レッスン開催！

6/1（金） 14:00～15:00 <スタジオ>

大人のチアダンス 担当：真由

6/3（日） 10:30～11:30 <ふれあい広場>

大人の英会話 担当：Miya

6/3（日） 12:45～13:45 <スタジオ>

日本舞踊 担当：藤巳 恵章

6/6（水） 11:30～12:30 <ふれあい広場>

顔ヨガ 担当：田村

6/5（火）・6/7（木） 12:30～15:00 <ふれあい広場>

ハンドセラピー 担当：ナリス化粧品



キャンペーン期間中は
クジ引きもあります。

新規ご入会の方は、入会金+6.7.8月会費が
レギュラー会員で、10,000円！（曜日会員等有り）
この機会に是非お知り合いの方をご紹介下さい。

ノルディックウォーキング教室

日時：6月9日（土） 9時00分～11時30分

コース：大宮武道館（9時00分集合）→七里総合公園→染谷菖蒲園（入園料500円）

定員：25名

参加費：税込650円（ポールレンタル費330円）

講師：青木春弥



肩こり緩和や脂肪燃焼によるシェイプアップ、怪我や術後のリハビリなど良いこと
尽くめ！参加したことない方も是非参加してみましよう(*^▽^*)

熱中症・脱水症に注意！



夏も近づき段々暑くなってきました(;´▽`)

喉が渴いたなと思う前に小まめに水分補給していきましょう！

しっかり睡眠、食事もとって暑い夏を健康で元気に乗り越えましょう\(^o^)/



予告編



7月8日（日）午前10時～午後15時30分
片柳コミュニティーセンター 多目的ホールにて
『Hura Festa in Minuma2018』が開催されます。
SSC あすもより、「SSC あすもプアレファ」と
スクールバレエポワントクラスの皆様が参加します。
詳細については、館内掲示をご覧ください。

5月のポイント達成者 **4** 名様！！



おめでとうございます！

どんどんあすもに来てプレゼントをゲットしよう！



NPO法人 さいたまスポーツクラブ
クラブハウス「SSC あすも」

さいたま市見沼区堀崎町 12-39

TEL 048-797-5551

FAX 048-797-5552



担当：Y