



あすもだより

2017年
8月号



こんにちは。最近暑い日が続きますね……。

熱中症対策のために運動は室内の「SSCあすも」で汗を流しませんか？(担当・藤田)

レッスン開講のお知らせ

8月から新規レッスンが仲間入り！ふるってご参加ください

第1・5 土曜日 場所：スタジオ
14:15~15:15

マーシャルフィット

担当 HIROMI



ボクシングの動きをベースに音楽のリズムに合わせてアクティブに運動！
脂肪燃焼に期待できます

7月7日は七夕

あすもでは7月1日~7日の期間、ふれあい広場に「たなばたお願い事スペース」を設置し、みんなでたんざくをお願いごとを書きました

色んなお願い事がいっぱい！
叶うといいですね



8/8まで

大人のバレエスクール 締切迫る！

レッスンプログラムで大人気のバレエの特別レッスン！段階別だから毎回のレッスンで確実に成長できます。バレエの美しい動作を身に付けませんか？

入門・基礎クラス	……12,960円
中級	……17,280円
トウシューズ(中級受講の方のみ)	……4,320円



～健康コラム～食品のエネルギー量を知っておこう！



ダイエットにカロリー抜きでは考えられませんが、日常で食べるもののカロリーを気にしたことがあるでしょうか？ここでは、普段食べる食べ物のカロリーを紹介します。



ご飯 (1杯)
160kcal



納豆 (1P)
80kcal



卵 (1個)
80kcal



マアジ (1匹)
80kcal



野菜 (350g)
160kcal



バナナ (1本)
80kcal



牛乳 (1杯)
80kcal

食べ物は80kcalを一単位としていることが多いです
エネルギー量と同時に塩分も気にしましょう！



～夏期休業のお知らせ～



あすもは下記の間お休みいたします。ご了承下さい。



休業期間：8月11日～17日

7月のポイント達成者 6名様！

おめでとうございます！(´ω`)
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

