

地域総合型スポーツクラブSSC あすも

あすもだより

2019年11月

SSC あすもの目指す姿

子どもから年配の方まで、誰でも、いつでも、いつまでも気軽にスポーツに参加できる環境づくりを目指します。

特定非営利活動法人さいたまスポーツクラブ  
〒337-0052  
さいたま市見沼区堀崎町 12-39  
TEL048-797-5551

## 10月から新たに6つのレッスンが始まる



10月より新たに6つのレッスンが始まりました。そのうち火曜日に行う『汗かきヨガ』は毎回40名を超える方が参加されています。また、土曜日の午後に行う『カラダを整える骨盤ヨガ』も理学療法士の先生の指導によるレッスンということで人気を博しています。

### 新レッスン

曜日	時間	レッスン	講師	備考
火	10:15~11:15	汗かきヨガ	田村	
水	13:00~14:00	リラックスヨガ	岡本	
	14:15~15:00	ZUMBA	朱	
土	11:15~12:15	ヨーガと呼吸法	山下	第1・2・3週
		肩甲骨ヨガ	尚子	第4週
	15:00~16:00	カラダを整える骨盤ヨガ	富永	

## レッスンをいつでも体験できます。1レッスン900円で

ヨガ	バレエ	ストレッチ	マーシャルフィット
ZUMBA	フラダンス	ベリーダンス	エアロビクス
ピラティス	パドル体操	卓球	フットサル 等

毎日の運動・食事・睡眠が健康なカラダづくりの秘訣です。チャレンジしてみましょ。一部レッスンは会員限定です。

地域総合型スポーツクラブ

# あすもまつり

11月17日(日)

10:00~15:00

入場無料



## 入場者プレゼント

先着 100 名様：綾鷹 500ml

(提供:コカ・コーラ)

小学生以下先着 100 名様:お菓子詰め合わせ

(協力:お菓子のまちおか)

## トレーニングマシン体験

マシンをご自由にお使いいただけます

時間 10:00~15:00

費用:900円⇒無料

対象:中学生以上

## 特別レッスン

●大人も子供もみんなでスポーツ (仮)

11:30~12:30

富永聖インストラクター

費用:900円⇒無料

対象:先着30名様、大人

●卓球 13:30~14:30

指導者 2名

費用:900円⇒無料

対象:フリー、小学生~大人

※一般優先となります

## レッスン体験

●ヨガ 10:15~11:15

YUNA インストラクター

費用:900円⇒無料

対象:先着5名様、大人

●エアロビクス 11:30~12:30

NAOKO インストラクター

費用:900円⇒無料

対象:先着10名様、大人

## 講演

●富永 聖先生 12:45~13:45

「健康について ~冷えとストレス~」

費用:無料

対象:先着30名様、不問

●鶴崎 敏康先生 14:00~15:00

「かつて埼玉県にあった92の市町村。その

中で特筆するような自治体」

費用:無料

対象:先着30名様、不問

クラブハウス「SSC あすも」  
TEL:048-797-5551(月曜休館日)  
営業時間:火~金9:00~21:00  
土・日 9:00~19:30  
(ただし、スクールは除く)

