



あすもだより

2017
10月号



秋もいよいよ本番、木々の葉も紅葉の準備に入り、
過ごしやすい季節になってきましたね。

「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」・・・どれも楽しみです！
スタッフ一同ご来館をお待ちしております。

レッスン 開講・変更

初級・中級バレエ (火) 10:45~12:05

田口 (木) 10:10~11:10

入門・初級バレエ (火) 12:15~13:15

田口 (木) 11:20~12:20

あすもでトレーニング (火) 12:30~13:00

まみ

HIPHOP (土) 12:00~13:00

KIMUYUI

エアロビクス ※第一回目は 10/15 となります。

TAKAKO 第1(日) 11:30~12:30

NAO 11月より第3(日) 11:30~12:30

閉講

大人のバレエ(火・木)

やさしいトレーニング(火曜日)

※金曜日は引き続き開講します。





有料レッスンのご紹介

大人のバレエスクール

- いつも子供のバレエのコーチをしてくださっている佐藤ゆり先生が
- 今回は大人のためのバレエスクールを開講します。
- バレエのしなやかな動作を身につけてみませんか？

- 開講日 毎週金曜日 13:30~15:00
- レッスン料 2160円
- 講師 佐藤ゆり
- 定員 7~15名
- 申込締切日 毎週木曜日 PM4:00



太極拳

- 本場中国の劉又星老師による太極拳が9月に引き続き、開講致します！
- 体幹が鍛えられたり、身体が柔軟になるなど得られる効果はたくさん！！
- ぜひともご参加をお待ちしております。

- 開講日 第1・3火曜日 17:00~18:00
- レッスン料 2160円
- 講師 劉又星老師
- 申込締切日 参加希望日の3日前まで



食欲の秋……果物は冷やしておいしく食べよう！

- 果物にはフルクトースという甘く感じる成分がたくさん含まれています。そのフルクトースには α 型と β 型があり、温めると α 型、冷やすと β 型に変化します。 β 型は α 型に対して3倍の甘みを持っているので、果物を食べる時には是非、冷蔵庫で十分冷やして食べるのがお奨めです。
- 但し、バナナなど暖かいところで生まれたフルーツは、寒さが苦手です。それらは常温等、適切な気温で保管して食べましょう！

9月のポイント達成者 9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

