

11月号

あすもだより

寒暖差の激しい今年の秋…

みなさま体調管理には十分お気を付けくださいね



Twitterを始めました！

みんなで「SSC あすも」のTwitterをフォローしましょう！！

日々の出来事やつぶやきをぜひお楽しみに♪

まずは、お手持ちのPCやスマートフォンから

アプリ「Twitter」をダウンロードしていただき

ユーザー検索のところから「@SSC asumo」を探してください！

☆ウォータースタンド☆

12月末まで
設置期間延長!!

延長期間中に
ぜひ試飲してみてくださいね
このチャンスを
お見逃しなく♪



受付

秋にまつわる豆知識

秋の代表格

「柿」について！



「柿をよく食べる人は
病気にかかりにくい」と言われて
います。

それは何故か？柿の中に含まれる
成分であり、苦味の元ともなる

「カキタンニン」が理由とされて
います。柿を食べる事でガン予防に
も繋がるそうです！ですが…食べ過
ぎは体によくないのでほどほどにし
ましょう♪

11月号担当：芹澤

～レッスン案内～

犬 HIP HOP(土曜日)時間帯変更のお知らせ

毎週土曜日に行っている HIP HOP ですが、
12:00～13:00 のところを **12:30～13:30**
と変更になります！

エアロビクスについて

2017年11月～**第1・3日曜日**

11:30～12:30

第1日曜 **TAKAKO**

第3日曜 **NAO**

スタジオにてレッスン！！

皆様のレッスン参加、スタッフ一同
心よりお待ちしております！！



これからますます寒くなってきます！

気温は冬に近づいているので

しっかりと防寒対策をしていきましょう

また、この季節でも水分補給は大切です

こまめな補給を心掛け、健康的に過ごしましょうね♡

**10月のポイント達成者
10名様！**

おめでとうございます(´ω`)
とんと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」
さいたま市見沼区榎崎町 12-39
TEL 048-797-5551
FAX 048-797-5552

