

## 真駒内スポーツコミュニティクラブ3月活動予定

### ☆クロスカントリースキー教室(会員1,000円 非会員1,500円)

○火曜日、土曜日、31日は中級者向けコースを滑ります。(9:00~11:30,滝野すずらん丘陵公園)

○水曜日は初心者向けコースを滑ります。(9:00~11:30,滝野すずらん丘陵公園)

○1日、8日、15日、29日は真駒内公園コース(9:30~11:00、※会員500円、非会員1,000円)

※用具無料貸出しあります。(数量限定)

### ☆キッズ運動遊び教室

○15:30~16:30→4~6歳児対象

○16:30~17:30→7~9歳児対象

野球、サッカーなど1つのスポーツにこだわらず、色々な運動に遊びながら取り組みます。

参加費:会員2,000円(1ヶ月) 非会員3,000円(1ヶ月)

持ち物:動きやすい服装、飲み物、室内用シューズ、タオル

☆3/22(金)は野幌森林公園で巨木を見ながら歩くスキーをします。

(9:00~13:00,軽食をご持参下さい。)

詳しくは別途チラシをご覧ください

### ☆第4回ヨガ体験教室開催予定

(3/12(火),12:00~14:00西岡生協スタジオ)

### ☆第5回スポーツチャンバラ体験教室

(3/15(金)18:30~20:30澄川南福祉会館)

※別途チラシをご覧ください。

☆個人レッスン(2日前までには予約をお願いします。また、時間等相談受けれます)

クラブ会員を対象に行います。主にクロスカントリースキーのレッスンを行います。1レッスン約90分程度となります。8,000円のチケットをお求め下さい。(4枚綴りとなっておりますので、1レッスンごとに1枚お渡し下さい。)

[予定表発行元/クラブ事務局] 〒005-0004 札幌市南区澄川4条6丁目7-35(幸内科クリニック内)

TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 E-mail:makomanaisc\_2012@me.com HPURL:http://makomanaisc.p2.bindsite.jp/

### 2013. 3月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
3月31日					1	2
クロカンスキー教室 9:00クリニック出発					クロカンスキー教室 9:30クリニック出発 (真駒内公園)	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発
3	4	5	6	7	8	9
個人レッスン 受付可能 連絡下さい!	お休みとなります。	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発  キッズ運動遊び教室 15:30~17:30西岡生協	個人レッスン 受付可能 連絡下さい!	クロカンスキー教室 9:30クリニック出発 (真駒内公園)	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発
10	11	12	13	14	15	16
お休みとなります。		クロカンスキー教室 9:00クリニック出発  ヨガ体験教室 12:00~14:00西岡生協	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発  キッズ運動遊び教室 15:30~17:30西岡生協	個人レッスン 受付可能 連絡下さい!	クロカンスキー教室 9:30クリニック出発  スポーツチャンバラ 体験教室18:30~	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発
17	18	19	20	21	22	23
お休みとなります。		クロカンスキー教室 9:00クリニック出発	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発  キッズ運動遊び教室 15:30~17:30西岡生協	個人レッスン 受付可能 連絡下さい!	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発 (野幌森林公園公園)	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発
24	25	26	27	28	29	30
個人レッスン 受付可能 連絡下さい!	お休みとなります。	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発  キッズ運動遊び教室 15:30~17:30西岡生協	個人レッスン 受付可能 連絡下さい!	クロカンスキー教室 9:30クリニック出発 (真駒内公園)	クロカンスキー教室 9:00クリニック出発