

真駒内スポーツコミュニティクラブ4月活動予定

☆ノルディックウォーキング(会員500円 非会員800円)
 ○12日、19日(真駒内公園)現地集合可です。
 ○26日(滝野すずらん丘陵公園)
 ※ポール無料貸出しあります。(数量限定)

クラブ会員になると、低料金での参加や活動における保険(別途料金必要)が適応されます。詳しくは申込書をご覧ください。

☆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

☆4/14(日)、16日(火)は野幌森林公園で巨木を見ながら歩くスキーをします。ノルディックウォーキングでも参加可です。(長靴をご用意ください)
 (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

☆ヨガ体験会開催(5月から定期開催)
 4/23(火),12:00受付~14:00西岡生協スタジオ
 ☆スポーツチャンバラ体験会(5月から定期開催)
 (4/19(金)18:00受付~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。5,000円のチケットをお求め下さい。(4枚綴りとなっていますので、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. 4月活動予定						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			キッズ運動遊び教室 15:30~17:30西岡生協			お休みとなります。
7	8	9	10	11	12	13
お休みとなります。			キッズ運動遊び教室 15:30~17:30西岡生協		ノルディックウォーキング 9:30クリニック出発	お休みとなります。
14	15	16	17	18	19	20
野幌森林公園 散策 9:00 クリニック集合	お休みとなります。	野幌森林公園 散策 9:00 クリニック集合	キッズ運動遊び教室 15:30~17:30西岡生協		ノルディックウォーキング 9:30クリニック出発 スポーツチャンバラ 体験会18:30~	大雪山歩くスキー 散策8:00クリニック 集合(1日目)
21	22	23	24	25	26	27
大雪山歩くスキー 散策8:00クリニック 集合(2日目)	お休みとなります。	ヨガ体験会 12:00~14:00 西岡生協	キッズ運動遊び教室 15:30~17:30西岡生協		ノルディック ウォーキング 9:30クリニック出発	お休みとなります。
28	29	30				
お休みとなります。			クラブ交流会を予定しています。また、記載の予定が変更となることがありますので、ご了承下さい。			

