

お出かけ企画！ ☆11月7日（木）開催します！ ☆

お出かけついでに 運動！（バランスコーディネーション  
と、骨盤体操）

ちょっと

この企画は、北広島で活動している「よりずか☆ちょいスポ倶楽部」さんに行き、少し体を動かしてスッキリした後に三井アウトレットパークでお買い物やランチを楽しんで帰ってくる企画です！運動もショッピングもランチも楽しんじましょう！

～行程～

9:00 幸内科クリニック集合  
9:45 よりずか☆ちょいスポ倶楽部 着  
10:00 バランスコーディネーション&骨盤体操  
11:30 終了  
12:00 三井アウトレットパーク北広島着  
ランチやショッピングを楽しんで  
14:00 三井アウトレット発  
14:40 幸内科クリニック着  
解散

『筋肉のバランスを整え姿勢の改善、可動域の回復、さらにシェイプアップも出来るプログラムです』どなたでもご参加頂けます。

平日なのでゆったりショッピングが出来ます。お野菜売り場も楽しいです！ランチ色々選べます！お友達も誘って出かけましょう！

持ち物

・動きやすい服装  
・タオル  
・飲み物 等

賛助会費

会員さん 1500円

非会員さん 2000円

※運動参加費含む。ランチ代お好きな物をお召し上がり頂いて個人でお支払ください。

最低催行人数：4名 室内なので雨天時決行です。

ちょっとおでかけして、楽しく体を動かして、おしゃべりしながらランチして、お買い物もして・・・楽しい一日になりそうですね！皆様のご参加お待ちしております！

☆申込みについて

申込み書に必要事項記入の上、真駒内スポーツコミュニティークラブ事務局へFAX、TEL,,E-mailにてお申し込み下さい。

申込締切：平成25年11月5日（火）必着

[問合せ先] 真駒内スポーツコミュニティークラブ事務局

〒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/>

| NO | 参加者氏名 | 年齢 | 保護者連絡先（未成年者必須） |
|----|-------|----|----------------|
| 1  |       |    | 氏名 印           |
| 2  |       |    | TEL            |
| 3  |       |    | e-meil お出かけ運動  |