

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
<p>今月はXmas有り大晦日有り子ども達は冬休みスタート…と忙しくも楽しい12月ですね！体調を整えて楽しく元気に過ごしましょう！クラブもXmas会開催します！クラブキッズ達遊びに来てね！</p>		<p>シニアはつらつ健康運動塾(西岡生協2F) 10:30~11:30</p> <p>ヨガ教室(西岡生協) 12:30~14:00</p>	<p>キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30~、16:30~</p>	<p>ちょっと運動&ランチ(バランスコーディネーション&骨盤操)…体のバランスを整える軽運動をしてランチして帰ってきます。 ※別紙参照</p>	<p>スポチャン(澄川) 18:30~20:30</p> <p>ヨガ&ストレッチポール教室 18:45~20:15</p>	<p>スポチャン、ヨガは澄川南福祉会館にて行います。別途チラシ参照</p>
8	9	10	11	12	13	14
		<p>ヨガ教室(西岡生協) 12:30~14:00</p>	<p>キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30~、16:30~</p> <p>スポチャン(真駒内) 18:30~20:00</p>	<p>スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。別途チラシ参照</p>	<p>チャレンジバレーボール体験会 18:30~20:00 金曜日にしてみました！ご参加下さい！ ※別紙参照</p>	<p>クラブキッズ集まれ！ Xmas会！ 13:30~15:30 ※別紙参照</p>
15	16	17	18	19	20	21
<p>里塚まで出張！スポーツチャンバラに行きましょう！ 13:30~17:00 ※別紙参照</p>		<p>シニアはつらつ健康運動塾(西岡生協2F) 10:30~11:30</p> <p>ヨガ教室(西岡生協) 12:30~14:00</p>	<p>キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30~、16:30~</p>	<p>スポチャン、ヨガは澄川南福祉会館にて行います。別途チラシ参照</p>	<p>スポチャン(澄川) 18:30~20:30</p> <p>ヨガ&ストレッチポール教室 18:45~20:15</p>	<p>防災センターで万が一の時の体験をして対策を身につけよう！ 9:00~12:30 ¥500/人</p>
22	23	24	25	26	27	28
	<p>サンライト会館での各種体験会</p> <p>☆シニア健康運動塾(13:00~14:00)</p> <p>☆キッズ運動遊び教室(14:30~15:30)</p> <p>☆スポーツチャンバラ(16:00~17:30)</p>	<p>スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。別途チラシ参照</p>	<p>キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30~、16:30~</p> <p>スポチャン(真駒内) 18:30~20:00</p>	<p>クロカン初心者集合！足慣らしから始めましょう(滝野) 9:00~11:30 スキー3点セットレンタル込み ¥800/人</p>	<p>滝野公園にチューブソリ遊びに行こう！ 9:00~12:30</p>	<p>クロカン初心者集合！足慣らしから始めましょう(滝野) 9:00~11:30 スキー3点セットレンタル込み ¥800/人</p>
29	30	31	<p>いよいよ冬ですね！当クラブでは内科的観点から色々な健康促進効果のある有酸素運動『クロスカントリースキー』を推奨しております。血液循環up、コレステロール、脂肪、抑うつ感減少…書ききれない程の効果があります。子どもからシニアまで無理無く、楽しく、継続的に「楽しみながら健康な毎日」を過ごしましょう！1月5日には当クラブ主催のお楽しみクロスカントリースキー大会があります！初めての方も楽しめる大会です。今月は大会に向けてちょっとだけ練習してみませんか？自分に、ご家族に、いつもと違う刺激を入れてみましょう！😊</p>			

※各活動に必要な賛助会費が発生する場合がありますので、下記連絡先へご確認の上、ご参加くださいますようお願いいたします。

※活動中に撮らせて頂いた写真を広報等に使用させて頂く場合がございます。ご了承の上ご参加下さい。

発行元:真駒内スポーツコミュニティークラブ 〒005-0004札幌市南区澄川4条6丁目7-35(医療法人一光会幸内科クリニック内)

お問合せは…TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 e-mail:makomanaisc_2012@me.com

詳しくはホームページをご覧ください。http://makomanaisc.p2.bindsite.jp/ 担当:事務局 二川

なお、予定が変更になる場合もありますのでご了承下さい。

信じて。スポーツの力を。



©2012 TOT. 011-837-7325. 札幌市内各スポーツクラブにて販売しております。

