

大人のお出かけ企画！ ☆3月20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ランチを楽しんで帰ってくる企画です！ストレッチのような軽運動で体をほぐし、その後ランチも楽しんじゃいましょう！

～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 ラunchを楽しんで（スープカレーチュッタか、ハンバーグ屋さん・・・リクエストも歓迎です！）
- 13:45 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。

ランチはみんなでどちらかに決めましょう！どちらも魅力的ですね・・・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、素敵な先生と楽しく体を動かして、おしゃべりしながらランチして・・・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

下記申込書に必要事項を記入の上、3月17日(月)までにFAX、TEL、E-mail等でクラブ事務局までお申し込み下さい。

[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