

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	
火曜日の「ヨガ教室」がパワーアップしてリニューアル！『yoga+』(ヨガ プラス) 自分の心と体の為に…毎週火曜日開催となります。詳しくは別紙ご参照下さい。		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～				
6	7	8	9	10	11	12	
		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～ スポチャン(真駒内) 18:30～20:00	スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて行います。別途チラシ参照 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	スポチャン(澄川) 18:30～20:30 ヨガ&ストレッチポール教室 18:45～20:15	南小まで出張！スポチャンしにいきましょう！ 10:30～13:00 ¥500	
13	14	15	16	17	18	19	
		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～	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			
20	21	22	23	24	25	26	
春山にクロスカントリースキーに行きましょう！ ※別紙参照		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～	ノルディックウォーキング ①(滝野公園) 9:30～12:00 スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて行います。別途チラシ参照	スポチャン(澄川) 18:30～20:30 ヨガ&ストレッチポール教室 18:45～20:15	朝野球教室① 6:00～7:00 真駒内中学校グラウンド かけっこ教室①全5回 ※別紙参照	
27	28	29	30	今年度も楽しく色々なスポーツをして頂けるよう全力で頑張っていきますので宜しくお願いいたします！会員さんのニーズに応じて行き、今年度はスポーツ以外でも地域の方の会員さん同士のコミュニティーの場も作って行けたらいいなと思っております。皆様からのご意見でどんどん楽しいクラブにしていきたいと思っておりますので今年度もよろしくお願い致します！駆け出したばかりのクラブなので年度毎、事業毎、色々と変更が出て来てご迷惑をおかけする事もあるかとは思いますが頑張っていきますのでご意見ご要望遠慮なくお寄せ頂き応援して頂けますと幸いです。			
	サンブライト会館での各種体験会 ☆シニア健康運動塾(13:00～14:00) ☆キッズ運動遊び教室(14:30～15:30) ☆スポーツチャンバラ(16:00～17:30)	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	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～ スポチャン(真駒内) 18:30～20:00				

※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。

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。

