

期間限定 レギュラーレッスン 無料体験会 スケジュール表
2020年1月21日～2020年2月29日

2020年1月

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
21	22	23	24	25	26
10:25～10:55 バレエストレッチ 超入門バレエ (バレエ経験2年未満の方) 田口	11:20～12:00 らくらくリズムウォーク 松森	14:00～14:40 かんたんエアロ 松森	11:50～12:50 フラダンス 杉本 16:30～18:00 Jr.卓球 矢野	11:15～12:15 肩甲骨ヨガ/ メンテナンスヨガ 尚子	9:10～10:00 呼吸法とストレッチ 山下
28	29	30	31		
14:20～15:20 ベーシックヨガ なな	13:10～14:10 フラダンス 杉本	14:50～16:35 ステップ&ダンベル 松森	13:15～14:15 パドル体操 黒須 16:30～18:00 Jr.卓球 矢野		

2020年2月

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2
				11:15～12:15 ヨーガと呼吸法 山下	11:30～12:30 エアロビクス NAOKO
4	5	6	7	8	9
10:25～10:55 バレエストレッチ 超入門バレエ (バレエ経験2年未満の方) 田口	14:15～15:00 ZUNBA 朱	14:00～14:40 かんたんエアロ 松森	11:50～12:50 フラダンス 杉本 16:30～18:00 Jr.卓球 矢野	13:45～14:45 マーシャルフィット HIROMI	9:10～10:00 呼吸法とストレッチ 山下
11	12	13	14	15	16
14:20～15:20 ベーシックヨガ なな	15:15～15:45 ボディメンテナンス 宮島	14:50～16:35 ステップ&ダンベル 松森	13:15～14:15 パドル体操 黒須 16:30～18:00 Jr.卓球 矢野	11:15～12:15 ヨーガと呼吸法 山下	11:30～12:30 エアロビクス NAOKO
18	19	20	21	22	23
10:25～10:55 バレエストレッチ 超入門バレエ (バレエ経験2年未満の方) 田口	11:20～12:00 らくらくリズムウォーク 松森 13:10～14:10 フラダンス 杉本	14:00～14:40 かんたんエアロ 松森	11:50～12:50 フラダンス 杉本 16:30～18:00 Jr.卓球 矢野	11:15～12:15 肩甲骨ヨガ/ メンテナンスヨガ 尚子	9:10～10:00 呼吸法とストレッチ 山下
25	26	27	28	29	
14:20～15:20 ベーシックヨガ なな	14:15～15:00 ZUNBA 朱 15:15～15:45 ボディメンテナンス 宮島	14:50～16:35 ステップ&ダンベル 松森	13:15～14:15 パドル体操 黒須 16:30～18:00 Jr.卓球 矢野	13:45～14:45 マーシャルフィット HIROMI	

NPO法人さいたまスポーツクラブ
SSCあすも



第8回あすもサロン

「私たちの《埼玉・さいたま》をもっと知り、好きになろう！」

日時 2月16日(日)13:00～14:30
テーマ この「あすも」から歩いて行けるところにも、《秘密》《魅力》がいっぱい!

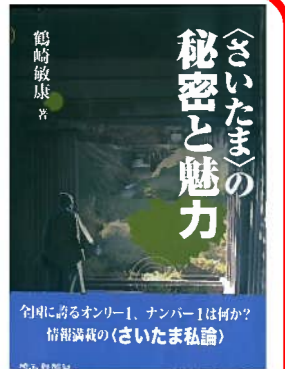
講師 鶴崎敏康氏 「くさいたま」の秘密と魅力」著者

場所 SSCあすも

参加費 無料

スリッパ、上履きをお持ちください

お申し込み・お問い合わせは、SSCあすもフロントまで



レッスン無料体験キャンペーン

2月29日まで

- ★毎日どこかのレッスンが無料
- ★該当の1レッスンにつき 当日先着5名様まで
- ★期間中の該当レッスンは すべて参加可能!
- ★詳しくは最終ページのスケジュール表を



無料体験キャンペーンに参加後、3月31日までにご入会の方は **入会金無料!**

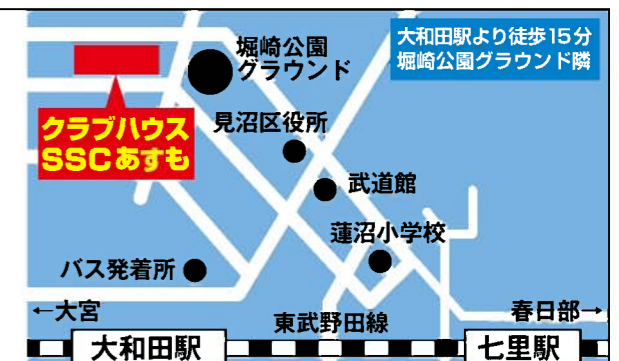
お問い合わせは、SSCあすもフロントまで

総合型地域スポーツクラブ
NPO法人さいたまスポーツクラブ
クラブハウス「SSCあすも」
Tel: 048-797-5551

営業時間: 火～金 9:00～21:00

土・日 9:00～19:30

(ただしスクールは除く) 月曜休館



日本全国温泉巡り 第7回あすもサロン

1月19日（日）のあすもサロンは、講師に温泉愛好家の早川泉舟氏を招き「日本全国温泉巡り」というテーマでお話いただきました。

早川さんは日本百名山を登頂制覇、源泉も現在1981か所に入浴と、素晴らしい記録をおさめています。その経験からお話いただきました。

★歩いてもしくは船でしか行けない「超秘湯」

北海道のカムイワッカ湯滝、岩手県の瀧の上温泉、新潟県の赤湯温泉など

★「秘湯」

秋田県の乳頭温泉、玉川温泉、奥々八九郎温泉、山形県の広河原温泉など

★「心に残った温泉宿」

青森県の黄金崎不老不死温泉、山形県銀山温泉の「能登屋」、

福島県喜多方温泉の「おさらぎの宿」

さらに、食事が印象的な温泉宿、超珍しい温泉、名湯などを写真を見せながら紹介しました。



運動しよう！外に出よう！

理学療法士が語るカラダの話第1回

1月21日（火）大和田整形外科理学療法士の高橋優影氏が、運動すること、外に出ることの必要性についてお話しし、簡単なストレッチをやってみました。

外に出ることにより、心が元気になり、それが生きがいにつながります。しかし、外出しないと、精神的な不調をきたし、生活習慣病や認知症のリスクが増加し、生活に対する満足感や充足感が低下します。

身体活動は、心血管疾患、高血圧、脳卒中、2型糖尿病、肥満、大腸がん、乳がん、抑うつ、骨粗しょう症などに関連してきます。ロコモーションチェックで一つでも該当するものが出てくるとリスクが高くなります。

そこで、65歳以上の人は何かしらの運動を1日30～40分、18～64歳の方は有酸素運動を1日30～60分行う必要があります。

次回は3月24日（火）12：30～13：30「腰痛予防×体幹トレーニング」を予定しています。



令和の新年はまず健康づくりからいかがですか

レッスンを体験 無料キャンペーン

1月21日（火）～2月29日（土）



エアロビクス
ヨガ
ストレッチ
フラダンス
パドル体操



ステップ
ダンベル

リズムウォーク
Jr卓球
ZUMBA
マーシャルフィット
ボディメンテナンス 等

- ★毎日どこかのレッスンが無料で体験できます。
- ★該当の1レッスンにつき当日先着5名様！
- ★期間中該当のレッスンはすべて参加可能です！
- ★詳しくは裏面のスケジュールをご覧ください。

特典

無料体験キャンペーンにご参加後、
3月31日までにご入会の方は**入会金無料！！**

～お願い～

- ・初めてご利用される方は、身分が証明できるものをご持参ください。
- ・運動用の室内履きをご持参下さい。

NPO 法人さいたまスポーツクラブ
クラブハウス「SSCあすも」
Tel 048-797-5551 月曜休館日
営業時間(スクールは除く)
火～金 9：00～21：00
土・日 9：00～19：30