



南部町総合型地域スポーツクラブ
スポnet
なんぶ
 supo net hanbu

ポネットちゃんだより

2018 - 2019
 12・1月号

スポーツでつなくとびきりの笑顔の輪
 コウキンヲ ユサブレ

脂肪燃焼！代謝アップ！冬こそカラダづくりのチャンス！！
毎年大好評のお得なチケットを利用して、カラダを動かしませんか！

施設利用 月会費 (プール・トレーニング) お得な3ヶ月パック限定販売

1月12日(土) 10時 販売開始

**2ヶ月分の料金で3ヶ月間利用できる
 お得なパック31本限定販売します！**

- ※販売開始30分前より整理券をお配りします。
- ※数量がなくなり次第販売終了します。
- ※新規の方は、入会申込書の記入(印鑑要)と顔写真2枚が必要です。
- ※既に会員の方は、施設利用会員証をご持参下さい。

(料金: 2ヶ月分)

プール8,220円 トレーニング 6,160円

施設利用回数券 (プール・トレーニング・お風呂) 新春プラス1キャンペーン

1月4日(金) ~ 1月30日(水)

**通常の11枚綴りが12枚に！！
 10枚分の料金で2枚分お得な回数券です。**

- ※回数券に使用期限はございません。
- ※どなたでもお使いいただけます。

(大人の場合 12枚綴り)

プール5,100円 トレーニング 3,000円
 上記共通利用 6,100円 お風呂2,000円

上記期間中は1枚お得な6枚綴り回数券も販売いたします



スポnetなんぶ スタッフ紹介



【名前】岩田 唯
 (いわた ゆい)

【職種】運動指導員

【趣味】自分でネイルするのが好きです。

【好きなスポーツ】今はバドミントンです。

【最近ハマっていること】

ハマってはいませんが…今年からいろんなマラソン大会に出るようになり、いつかはフルマラソンを走りたいと思い頑張っています！

【ひとこと】

お話しするだけでも、気分転換のためでもいいので「しあわせ」にお越し下さい！お待ちしております！

ボディコンディショニング体験会

～からだの不調を整える～

当クラブのリセットピラティス教室の指導者 梶原陽一氏(ピラティストレーナー、医療資格保持者)による1日体験会を開催します。この機会に是非！

問診～姿勢動作チェック

1/16(水)
 11:00-18:00

～ストレッチ・運動処方～

- ※左記時間内でお一人につき30分
- ※事前予約制

(電話66-5400 スポnetなんぶ)

講師 梶原 陽一氏

場所 総合福祉センターしあわせ2階 和室

参加費 2500円/30分(当日支払)

定員 10名(定員になり次第受付終了となります)

- ★受診するほどでもないけど体の調子がイマイチ
- ★運動前に体の調子を整えたい
- ★運動後の疲労がなかなかとれない
- ★いつも体の片側だけ疲れる・・・などなど