

# 12月

# ソシオ大森



## 活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	★椅子ヨガ 14:00~15:30 [大森西出張所大会議室]		★水曜スポーツ 『バドミントン』 19:00~21:00 [西区民センター体育館]	★カーレット 10:00~11:30 [こらぼ 多目的室] ★げんき元気セミナー 14:00~15:30 [大森西出張所大会議室]	★グラウンド・ゴルフ 10:00~11:30 [北蒲ひろばグラウンド]	
8	9	10	11	12	13	16
	★わいわい！ポッチャ 14:00~15:30 [西区民センター体育館]			★レッツトライ 14:00~15:30 [大森西出張所大会議室]	★健康太極拳 14:00~15:30 [こらぼいろいろルーム]	
15	16	17	18	19	20	23
			★水曜スポーツ 『卓球』 19:00~21:00 [西区民センター レクリエーションホール]	★カーレット 10:00~11:30 [こらぼ 多目的室] ※3木 健康講座	★グラウンド・ゴルフ 10:00~11:30 [北蒲ひろばグラウンド]	
22	23	24	25	26	27	28
	★わいわい！ポッチャ 14:00~15:30 [西区民センター体育館]			※4木 健康講座	★健康太極拳 14:00~15:30 [こらぼいろいろルーム]	
29	30	31	2025年の講座は 1月6日(月)【椅子ヨガ】からスタート			

### 入会のご案内

年会費 3000 円

※会員特典 上記★の講座参加費が無料

講座名	ビジター	会員
げんき元気セミナー	200	無料
椅子ヨガ	200	
わいわいポッチャ	200	
グラウンド・ゴルフ	200	
カーレット	200	
太極拳	200	
水曜スポーツ(バドミントン)	500	
水曜スポーツ(卓球)	500	

### 〈 持ち物 〉

◆運動のできる服装 ◆汗ふきタオル ◆飲み物

※体育館の場合は室内用の運動靴

【お問い合わせ先】

総合型地域スポーツクラブ

ソシオ大森

080-7043-1181

大田区大森西 2-16-2 (こらぼ大森内)

