

すぽすたちよだクラブ

新年度新規入会キャンペーン

～系継続はチカラなり～ R6年4月1日(月)～5月10日(金) \ 開催中! /

多彩なフィットネスや、プールなどのスポーツプログラムをはじめ、英会話や料理教室、クラブ体験といったスタディプログラムも実施しています。皆様が楽しくスポーツを続けられ

充実のプログラム

多岐にわたるプログラムが無料！館内販売のAPレル商品の会員割引もごさいます。

すぽすた会員特典

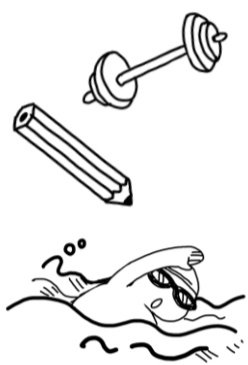
千代田区立スポーツセンターでは現在「すぽすたちよだクラブ」への新規入会キャンペーンを実施しています。期間中にご入会いただくことで1ヵ月分の会費が無料！ご利用回数によって特典もご用意しております。新生活が始まり、これから運動を始めようと思っ

新年度になり新しい事を始めたい皆様へ！

千代田区立スポーツセンターでは現在「すぽすたちよだクラブ」への新規入会キャンペーンを実施しています。期間中にご入会いただくことで1ヵ月分の会費が無料！ご利用回数によって特典もご用意しております。新生活が始まり、これから運動を始めようと思っ

新規ご入会特典

本キャンペーンテーマは「継続はチカラなり」！期間中に入会された方へ、入会后2ヵ月間のご利用回数によりプレゼントを差し上げています。景品は左の図をご覧ください。是非この機会に様々なプログラムにご参加いただけましたら幸いです。



期間中にご入会で、通えば通うほどお得に★

入会から2ヵ月間のご利用回数が

- 10回達成 → ドリンク
- 15回達成 → タオル
- 20回達成 → 1,000円分の商品券

をプレゼント

すぽすた新聞

No.10 2024春

千代田区立スポーツセンター
内神田2-1-8 ☎3256-8444
JR・地下鉄「神田」「大手町」徒歩5分
千代田区立九段生涯学習館
九段南1-5-10 ☎3234-2841
地下鉄「九段下」徒歩1分

すぽすたとは！

スポーツとスタディを融合した、スポーツセンターの会員制システムです。会員になると、月会費のみでトレーニングルーム・プール・各競技場の個人利用が無料になります。*ゴルフレンジは別料金
また会員限定を含む各プログラムにも無料でご参加いただけるほか、2週間限定でのお試し「2week体験会員」のプランもごさいます。 **申込窓口・問合せ** 千代田区立スポーツセンター1階受付(時間:9時~21時/休館日:毎月第3月曜日) *祝日の場合は翌平日

通常会員区分(対象)	会費/月
区民 (千代田区内在住で15歳以上*)	4,000円
区民高齢者 (千代田区内在住で60歳以上)	3,000円
一般 (千代田区民以外で15歳以上*)	5,000円

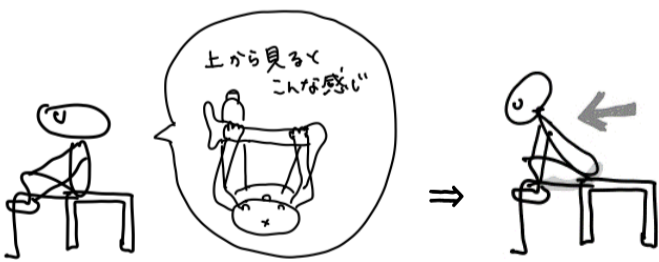
*中学生を除く

申込時に必要なもの ①登録料500円 ②月会費当月・翌月分 ③銀行口座番号を確認できるもの ④銀行届印 ⑤住所を確認できるもの(運転免許証、身分証明証など) *法人会員もあります。お問い合わせください。

すたカフェ 毎日のヨーガ ④

ぽかぽか陽気になってきましたね！より楽しい春にするために、すたカフェで体と頭の体操しませんか？

Q. つぎのストレッチは体のどの部分に効果があるでしょう？選択肢のうち**2**箇所に効果があります！



- A. おなか
- B. おしり
- C. もも
- D. ひざ

分かった方は
スポーツセンター
受付へ！

クイズに正解した方には
ミズノオリジナルグッズを
プレゼント！



*先着順・なくなり次第終了
*イラストはイメージです

★答えと解説は次号で発表します！

- ①背骨を伸ばしてイスに浅く座ります
- ②右くるぶしを左脚のひざ近くのももに乗せます
- ③右ひざがくるぶしと同じ高さになるようにすねを床と平行に

- ④息を吸って、吐きながら上体を前へ倒します
背中中は伸ばしたまま誰かに背中をやさしく押されたイメージでゆっくり前傾させます
- ⑤息を吸ってもどります

春のお散歩再開には足指と足首のストレッチから始めましょう



親指と人差し指を前後に大きく動かす！親指から小指まで10回ずつ。

ポイント



足の指と手の指を握り合せて足首に溜まった老廃物を流すように回す。

講師：古川貴子(ヨーガ講師)
・火曜19:40~20:40『カラダリセット』
・水曜16:00~17:00『カラダのトリセツ』
*会員限定プログラムにて好評開催中！



スポーツセンター担当G
今年4月に桜が咲きましたね！皆様はお花見はどこに行かれましたか？夜桜を見に行きませんか？私、夜桜を見に行きました。今年4月に桜が咲きましたね！皆様はお花見はどこに行かれましたか？夜桜を見に行きませんか？私、夜桜を見に行きました。今年4月に桜が咲きましたね！皆様はお花見はどこに行かれましたか？夜桜を見に行きませんか？私、夜桜を見に行きました。

編集後記

すぽすた新聞は、すぽすたちよだクラブのプログラムから、季節に合ったお役立ち情報をお届けする広報誌です。