

最新情報をHPでご覧になれます ---> <http://www.nerimassc.gr.jp/sscheiwa/index.htm>

日時	活動事業名	対象	時間	会場
1(金)	水中健康体操クラブ	一般	9:30~11:00	プール
	キッズスイミングクラブ(幼児・金曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	16:00~18:00	アリーナ
2(土)	健康麻雀【予約制】	60才以上	9:15~11:45	会議室
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	9:30~12:00	アリーナ
	チアダンスクラブ(選抜・キッズ)	年中~小6	9:30~12:00	第2武道場
	チアダンスクラブ(ジュニア)	小学生	12:15~13:15	会議室
	スポーツチャンバラクラブ	小学生~一般	16:00~19:00	会議室
	【休み】バトミントンジュニアクラブ			
	バスケットボールジュニアクラブ	中~高校生	19:00~21:00	アリーナ
3(日)	フットサルクラブ	高校生~一般	18:30~21:00	アリーナ
	6人制ジュニアバレーボール交流大会	小学生	9:00~17:00	アリーナ
4(月)	アロハ・フラ	一般	10:00~11:30	第2武道場
	ベビーマッサージ&ママビクス	ベビー&ママ	10:30~12:20	会議室
	ジュニアスイミングクラブ	小学生	17:00~19:00	プール
5(火)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(火曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	リトミック教室	1才~3才	12:50~14:35	第2武道場
	キッズスイミングクラブ(小学生・火曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	よさこいクラブ「華鼓舞」	一般	19:00~21:00	会議室
6(水)	ストレッチ&バランスボールクラブ	一般	10:00~12:00	会議室
	キッズスイミングクラブ(幼児・水曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	キッズ体操クラブ	年中~小3	16:00~18:00	アリーナ
7(木)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(木曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	びーちゃんクラブ『タグラグビー』	小学生	16:00~18:00	アリーナ
	キッズスイミングクラブ(小学生・木曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	バレーボールジュニアクラブ	小6~高校生	19:00~21:00	アリーナ
8(金)	水中健康体操クラブ	一般	9:30~11:00	プール
	キッズスイミングクラブ(幼児・金曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	キッズスイミングクラブ保護者会		15:30~16:30	会議室
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	16:00~18:00	アリーナ
9(2土)	健康麻雀【予約制】	60才以上	9:15~11:45	会議室
	初めてのノルディックウォーキング教室【予約制】	一般	9:00~12:00	アリーナ~城北中央公園
	チアダンスクラブ	年中~小6	12:30~16:00	会議室
	スポーツチャンバラクラブ	小学生~一般	16:00~19:00	会議室
	バトミントンジュニアクラブ	小3~高校生	19:00~21:00	アリーナ
	【休み】バスケットボールジュニアクラブ			
10(日)	フットサルクラブ	高校生~一般	18:30~21:00	アリーナ
	ねりま幼児水泳大会	キッズスイミング年長児		光が丘体育館プール
11(月)	【休館日】			
12(火)	【休館日】			
13(水)	ストレッチ&バランスボールクラブ	一般	10:00~12:00	会議室
	【プール休場】キッズスイミングクラブ(幼児・水曜)			
	キッズ体操クラブ	年中~小3	16:00~18:00	アリーナ
14(木)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(木曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	びーちゃんクラブ『ミニバスケットボール』	小学生	16:00~18:00	アリーナ
	【プール休場】キッズスイミングクラブ(小学生・木曜)			
	バレーボールジュニアクラブ	小6~高校生	19:00~21:00	アリーナ
15(金)	水中健康体操クラブ	一般	9:30~11:00	プール
	キッズスイミングクラブ(幼児・金曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	16:00~18:00	アリーナ

初めての『ノルディックウォーキング』



- ・日時 3月9日(土)9時~12時
- ・対象 一般
- ・会場 平和台体育館競技場集合
~城北中央公園~平和台体育館
- ・参加費 ¥1,000 ※ポール使用料含む
- ・持ち物 屋内シューズ、運動しやすい服装
水分補給用飲料水、帽子

※持ち物は、リュックまたはウエストポーチに!

両手に2本のポール(ストック)を持ち、地面を突きながら歩きます。
肩や腕も使うため体全体の90%の筋肉を活用する全身運動となり消費カロリーがアップ。
ポールの使い方や歩き方などにより、足・腰・膝などにかかる負担も軽減できます。

歩行訓練やリハビリとして活用することもでき、「歩きの質」を高めることができます!!

平成31年 NPO法人SSC平和台 活動予定表 [3月後半]

最新情報をHPでご覧になれます ---> <http://www.nerimassc.gr.jp/sscheiwa/index.htm>

日時	活動事業名	対象	時間	会場
16 (土)	【休み】健康麻雀			
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	9:30~11:00	アリーナ
	ミニバスケットボールクラブお別れ会	小3~小6	11:00~12:00	会議室
	チアダンスクラブ(選抜・キッズ)	年中~小6	9:30~12:00	第2武道場
	チアダンスクラブ(ジュニア)	小学生	12:15~13:15	会議室
	スポーツチャンバラクラブ	小学生~一般	16:00~19:00	会議室
	バドミントンジュニアクラブ	小3~高校生	19:00~21:00	アリーナ
	バスケットボールジュニアクラブ	中~高校生	19:00~21:00	アリーナ
17 (日)	【休み】フットサルクラブ			
18 (月)	アロハ・フラ	一般	10:00~11:30	第2武道場
	ベビーマッサージ&ママビクス	ベビー&ママ	10:30~12:20	会議室
	ジュニアスイミングクラブ	小学生	17:00~19:00	プール
19 (火)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(火曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	リトミック教室	1才~3才	12:50~14:35	第2武道場
	キッズスイミングクラブ(小学生・火曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	よさこいクラブ「華鼓舞」	一般	19:00~21:00	会議室
20 (水)	ストレッチ&バランスボールクラブ	一般	10:00~12:00	会議室
	キッズスイミングクラブ(幼児・水曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	キッズ体操クラブ	年中~小3	16:00~18:00	アリーナ
21 (木)	【春分の日】			
22 (金)	水中健康体操クラブ	一般	9:30~11:00	プール
	キッズスイミングクラブ(幼児・金曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	16:00~18:00	アリーナ
23 (土)	【休み】健康麻雀			
	チアダンスクラブ	年中~小学生	9:30~11:00	アリーナ、会議室
	チアダンスクラブ発表会	年中~小学生	11:00~11:20	アリーナ
	チアダンスクラブお楽しみ会	小学生	11:30~12:30	会議室
	スポーツチャンバラクラブ	小学生~一般	16:00~19:00	会議室
	バドミントンジュニアクラブ	小3~高校生	19:00~21:00	アリーナ
	【休み】バスケットボールジュニアクラブ			
フットサルクラブ	高校生~一般	18:30~21:00	アリーナ	
24 (日)				
25 (月)	アロハ・フラ	一般	10:00~11:30	第2武道場
	ジュニアスイミングクラブ	小学生	17:00~19:00	プール
26 (火)	エンジョイシニアスポーツクラブ「平成最後の桜は小金井公園」	60才以上	8:30集合	平和台駅2番出口階段下
	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(火曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	プレキッズ体操教室	2才6ヵ月~3才	13:15~14:30	第2武道場
	キッズスイミングクラブ(小学生・火曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	よさこいクラブ「華鼓舞」	一般	19:00~21:00	会議室
27 (水)	ストレッチ&バランスボールクラブ	一般	10:00~12:00	会議室
	キッズスイミングクラブ(幼児・水曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	キッズ体操クラブ	年中~小3	16:00~18:00	アリーナ
28 (木)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(木曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	ぴーちゃんクラブ『ミニバスケットボール』	小学生	16:00~18:00	アリーナ
	キッズスイミングクラブ(小学生・木曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	バレーボールジュニアクラブ	小6~高校生	19:00~21:00	アリーナ
29 (金)	水中健康体操クラブ	一般	9:30~11:00	プール
	キッズスイミングクラブ(幼児・金曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	16:00~18:00	アリーナ
30 (土)	健康麻雀【予約制】	60才以上	9:15~11:45	会議室
	クラブ交流広場(会員無料)『バドミントン・卓球』	一般	9:30~12:00	アリーナ
	チアダンスクラブ(選抜・キッズ)	年中~小6	9:30~12:00	第2武道場
	チアダンスクラブ(ジュニア)	小学生	12:15~13:15	会議室
	スポーツチャンバラクラブ	小学生~一般	16:00~19:00	会議室
	【休み】バドミントンジュニアクラブ			
	バスケットボールジュニアクラブ	中~高校生	19:00~21:00	アリーナ
フットサルクラブ	高校生~一般	18:30~21:00	アリーナ	
31 (日)	親子de体操	幼~小3の親子ペア	13:00~14:30	アリーナ



☆チアダンスクラブ卒業発表会☆

3月23日(土) 11:00~11:20

♡みんな見に来てね♡

平和台体育館 アリーナ

“街のみんなで作るスポーツクラブ” NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台

練馬区平和台2-12-5練馬区立平和台体育館内 TEL&FAX 03-5921-7800 e-mail ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp

