

駐車場混雑予想 10月



いつも新座市民総合体育館をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
夜ごとの虫の音に、深まりゆく秋を感じるころとなりましたが、お元気でお過ごしでしょうか。
朝夕は意外なほど冷え込む日がありますので、風邪などひかれないようにお体には十分お気をつけ
ください。
(公財) 新座市スポーツ協会

ノルディックウォーキング体験教室のご案内☆

期日：11月10(火)、17(火)、12月1日(火)

午前10時から午前11時30分まで

場所：新座市総合運動公園

(雨天時：新座市民総合体育館)

対象：市内在住または在勤在学の18歳以上の方

定員：30名(応募多数の場合は抽選)

費用：1人 100円

内容：ポールを使った簡単な歩行運動である

ノルディックウォーキングを体験します。

申込：往復はがきで10月20日(火)必着

くわしくは10月号「広報にいざ」または直接窓口へ



☆駐車場の混雑が予想されます



☆大会が入っているため
ジョギングコースは不可

| | | | | | | |
|---|---|---|-------|-------|---|---|
| | | | | 1(木) | 2(金) | 3(土) |
| | | | | | |   |
| 4(日) | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) | 10(土) |
|   |   |   | | | |   |
| 11(日) | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 17(土) |
|   | 休館日 | | | |   |   |
| 18(日) | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 24(土) |
|  | | | | | |   |
| 25(日) | 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) | 31(土) |
|   | 休館日 | | | | |  |



体育館ご利用時間

9:00~21:30

有酸素運動で免疫力をアップ!

<http://www.niiza-taikyou.or.jp>

新座市民総合体育館

048-478-8011

今月の大会等の予定表

| 日付 | 行事名 |
|--------|-------------------------------------|
| 10月3日 | 新人体育大会朝霞地区大会バスケットボール、新人体育大会朝霞地区大会柔道 |
| 10月4日 | バレーボール大会 |
| 10月5日 | 新人体育大会朝霞地区大会バスケットボール、新人体育大会朝霞地区大会柔道 |
| 10月6日 | 新人体育大会朝霞地区大会バスケットボール |
| 10月10日 | 第70回関東女子バスケットボールリーグ戦記念大会 |
| 10月11日 | 第70回関東女子バスケットボールリーグ戦記念大会 |
| 10月16日 | 保育園事業 |
| 10月17日 | 保育園事業 |
| 10月24日 | 市民総合体育大会ミニバスケットボールの部 |
| 10月25日 | 市民総合体育大会ミニバスケットボールの部 |

※大会やイベントは中止や変更がある場合があります。

今月の教室等の予定表

| 曜日 | 教室名 |
|-----|--|
| 火曜日 | 10:00~リズムエアロ |
| 水曜日 | 10:00~シェイプアップEX、骨盤調整EX 18:00~ジュニア卓球教室 |
| 木曜日 | 10:00~脂肪燃焼エアロ |
| 金曜日 | 10:00~シンプルステップ、パワーヨガ 11:15~バランスコーディネーション |
| 土曜日 | 10:00~リフレッシュヨガ、シンプルエアロ |

※時間等の詳細はお問合せください。

※教室等は中止や変更がある場合があります。

