

# 11月号 アドヴァンスむそた新聞

いよいよ寒い時期が到来しますが、体調は大丈夫ですか？  
中々、お家から外に出るのに抵抗があると思いますが、ぜひアドヴァンスに来てしっかり体を動かしませんか？  
冷え性対策として、カラダが温まる食べ物をいくつか紹介したいと思います。①人参、②かぼちゃ、③玉ねぎ、④レンコン、⑤ゴボウ、⑥ジャガイモ、⑦玄米、⑧キムチです。  
逆にカラダを冷やしてしまう食べ物は、①きゅうり、②キャベツ、③レタス、④ナス、⑤ほうれん草、⑥小松菜など寒色系や水分の多い食べ物だそうですので、健康的な食事をしてみてください！！  
あと、第2の心臓とも呼ばれているふくらはぎの筋肉が衰えてくると下半身の血液が滞り足腰のむくみや冷えに繋がるので、しっかりふくらはぎの筋肉をエクササイズしてあげましょう～♪♪



## お知らせ

- ・11月5日(土) 休校日  
※レッスンお休み 10:00～20:00
- ・11月14日(月) 休校日  
※レッスンお休み 10:00～22:00
- ・11月23日(水) 一般開放日  
※レッスンお休み 10:00～17:00

館内においてマスクの着用、消毒、検温などの感染予防対策のご協力を改めてお願いします。

## 紹介キャンペーン開催!!

11月1日(火)  
～30日(水)

- 【フィットネス】  
入会金0円+アドヴァンスオリジナルタオル フレゼント!!
  - 【ジュニア】  
入会金0円+水着+帽子+バッグ フレゼント!!
  - 【ベビー】  
入会金0円+スイムパンツ フレゼント!!
- ※ご紹介して頂いた方にもお礼として心許りの品をフレゼントさせていただきます。

ご紹介  
よろしく  
お願いします。



## イベント

※各イベントの詳細につきましては、館内掲示、チラシ、ホームページ(QRコード)をご覧ください!!

- スイミング始めてみませんか？
  - ・11月-12月【Jr】本科内短期教室
  - ・12月【Jr】冬休み短期教室
  - みんなでプールで遊ぼう!!サンタさんも来るかも!?
  - ・12月4日(日)【Jr】クリスマスイベント
- たくさんのご参加お待ちしております!!

イベント情報は  
コチラから→



ADVANCE  
スポーツクラブ アドヴァンスむそた



