

11月号 アドヴァンスむそた新聞

少しずつ、寒くなってきましたが、皆さん体調は大丈夫ですか？
今年の立冬は、11月8日(水)だそうです！立冬には、特別な行事がないようですが、冬瓜を食べる家庭が多いそうですね。
冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜だということを皆さんは知っていましたか？立冬は季節の変わり目でもあり、風邪をひきやすい季節でもありますので、ビタミンCが豊富な冬瓜はこの季節にぴったりの野菜です！！ただ、注意したいのは夏野菜ですので、体を冷やす効果もありますので適度に食べるようにしたいですね、、、体調管理に気をつけて寒さに負けず、体を動かしていきましょう！！

お知らせ

- ・11月3日(金) 一般開放日 10:00～17:00
※レッスンお休み
- ・11月18日(土) 休校日 10:00～20:00
※レッスンお休み
- ・11月27日(月) 休校日 10:00～22:00
※レッスンお休み

※アドヴァンスむそた
Instagram詳しくはこちら→



@ADVANCE_MUSOTA

紹介キャンペーン開催!!



- 【フィットネス】
入会金0円+当月5回無料体験券
紹介者には粗品+オリジナルタオルプレゼント!!
- 【ジュニア】
入会金0円+水着+帽子+バッグ プレゼント!!
紹介者には粗品+オリジナルタオルプレゼント!!
- 【ベビー】
入会金0円+スイムパンツorキャラクタータオル プレゼント!!
紹介者には粗品+オリジナルタオルプレゼント!!



※キャンペーンの
詳しい内容はコチラから→



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!!

- ・11月9日(木) 【フィットネス】ゴルフコンペ
- ・11月18日(土) 【フィットネス】成人ツアー
(高野山森林ヨガツアー)
- ・11月-12月【ジュニア】冬のはじめてスイミング体験教室

たくさんのご参加お待ちしております!!



ADVANCE
スポーツクラブ アドヴァンスむそた