

TOPO スポーツ＆イベント通信



2023

3月号



●今月のマンターズ

神戸市民交流センター	尼崎の森プール	尼崎選手クラス
8日(水)17:15~18:30	12日(日)15:00~17:00	2日(木)18:30~19:40
22日(水)17:15~18:30	26日(日)14:00~16:00	16日(木)18:30~19:40

●今月のワラビーズ

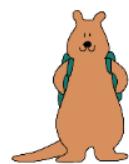
※阪神間(公共交通機関で行ける場所)で実施します。集合場所はイベント LINE でお知らせします

18日(土)9:00~12:00 (西方面)※石井ダム予定 スタスタコース (歩きなれた方におすすめです)

25日(土)9:00~12:00 (東方面)※武田尾予定 ゆったりコース (ゆっくりペースで歩けます)

◆参加費(マンターズと同様、2ヶ月に1度の請求になります)…1回 1,000 円(おやつ代込み) 保護者 500 円

タオルや飲料を忘れず、歩きやすい靴と両手の空くりュックサックで参加してください。



☆今月のイベント＆ニュース

3月11日(土)

TOPO フィットネスオープンイベント

『春まちエアロビクス♪&ヒラティス』

※ヒラティス=ピラティスよりゆるい平井式ピラティスです(^_^)/

●場所… 西宮市民交流センター

●時間… 10:00~11:30 (9:30 集合)

●参加費… 500 円 介助者無料です



★金杉ティーチャーによるエアロビクスとストレッチや筋トレを組み合わせています

動きやすい服装で参加してください。土足でOKです。

☆持ち物… ヨガマット(なければ厚手のタオルなどでもOK)・汗拭き用タオル・着替え・飲料

☆ヨガマット購入しました！この機会にマイマットにしませんか？

TOPOでは雨の日にも対応できる屋内での運動機会を増やしたいと思っています。

公民館によっては土足の施設も多いため、じかに座ることに抵抗がある、膝が痛い、仰向けになるストレッチがしにくい、などの問題があります。

そこで、汚れをふき取りやすく弾力もあってお値段も手ごろなマットを入荷しました！

マイマットの購入を希望される方は平井 LINEまでご連絡ください。

このマットはたためるので大きめのリュックやバッグに入れることもできますよ(^_-)☆



tone たためる ヨガマット

◎価格…1,000 円

173 cm × 61 cm 折りたたみ時 24・5 × 30 cm

◎4月より A 会員限定 B オープン (会員外参加可能) C 保護者参加型 (親子での参加推奨) D サポート型 (ヘルパーと参加) を記します

各イベントは2月15日までにガイド希望表 (FAX) か、イベント LINE でお申し込みください