



WEST はスポーツづくし！

サフィックス本気の遊びフェス

7月19日(土)・20日(日)は「サフィックス本気の遊びフェス」が開催されます。信州ブレイブウォリアーズの佐藤託矢選手によるバスケクリニック、バレーボール元日本代表(現プロビーチバレー)の石島雄介選手による体験レッスンのほか、握手会、選手のグッズ抽選会も行われます。

■日時 7月19日(土) 9:00～16:00
20日(日) 9:00～15:00

●ウォリアーズバスケクリニック

19日(土) 10:00～12:00

●バレー体験レッスン

20日(日) 9:30～12:30(予定)

■お問い合わせ
(株)サフィックス
杉浦花音
090-4743-5084

※バレー体験レッスンは団体のみ受け付けとなります。
※バスケクリニック、バレー体験レッスンは事前申込制です。定員になり次第締め切り。以降はキャンセル待ちとなります。
※施設は駐車スペースが少ないため、車は乗り合いのご協力をお願いします。



バスケクリニック申込



バレー体験レッスン申込

今月のおすすめ
IICONE PICK UP!いいづなからだの学校
特別編
体幹ケア講座 開催

体幹トレーニングをご存じですか？
体幹＝胴体の深層にある筋肉を鍛えると、姿勢の維持、体の軸の安定、運動能力の向上、怪我の予防などの効果が期待できるそうです。廃校フィットネス Sent. で「体幹ケア講座」が催されます。講座は2部制で第1部は姿勢改善のためのボディワーク、第2部はパフォーマンスを上げるためのボディワークです。定員制なのでお申し込みはお早めに。

■開催日時 7月6日(日)

第1部 10:00～11:00

第2部 11:15～12:15

■参加費 1講座 2,000円、2講座参加で3,000円

■持ち物 飲み物、ヨガマット(レンタル200円)、汗ふきタオル
※ストレッチポールをお持ちの方はご持参ください。

■申込方法 お電話またはQRコードからお願いします。

廃校フィットネス Sent.

TEL 080-9648-5823

(電話受付時間/火～金 15:00～21:00、土 9:00～17:00)



浅野拓磨選手 サッカー教室 in 飯綱町

昨年に続き、スペイン1部リーグのマジョリカに所属するプロサッカー選手、浅野拓磨さんがWESTへ来てくれました！「お化けの背中サッカー教室 in 飯綱町」が6月14日(土)に行われ、パルセイロフィールドで約80名の小学生とサッカーを楽しみました。当日はあいにくの雨模様となりましたが、浅野選手はびしょぬれになながらも思いっきりフィールドを駆け回り、たくさんの観覧者の方々も、カップを着ながら声援を送っていました。浅野選手から直接レクチャーを受けた子どもたちにとっては夢の時間。「楽しかった！」と笑顔で答えてくれました。



月	火	水	木	金	土	日
	1 昼下がりの太極舞	2 いいづなポイント5倍DAY	3	4 エアロビックライフ 1週間分のリラックス	5 いいコネ×パルセイロ すっぴん朝ヨガ 美ボディシェイプエアロ	6 いいづなからだの学校 特別編「体幹ケア講座」
7 とちのき食堂 休み	8 昼下がりの太極舞 月夜の太極舞 ご褒美ナイトヨガ	9 いいづなポイント5倍DAY	10 フラグランス教室 HS安	11 エアロビックライフ 1週間分のリラックス	12 すっぴん朝ヨガ 美ボディシェイプエアロ	13 いいコネ×パルセイロ
14 とちのき食堂 休み	15 昼下がりの太極舞	16 いいづなポイント5倍DAY	17	18 エアロビックライフ 1週間分のリラックス	19 本気の遊びフェス	20
21	22 とちのき食堂 休み 昼下がりの太極舞 月夜の太極舞 ご褒美ナイトヨガ	23 いいづなポイント5倍DAY 水曜日のボディワーク ヨガ教室 HS安	24	25 エアロビックライフ 1週間分のリラックス	26 すっぴん朝ヨガ 美ボディシェイプエアロ	27
28 休館日	29	30 いいづなポイント5倍DAY	31	● とちのき食堂 ● いいコネ×パルセイロ イベント ● 廃校フィットネス Sent. スタジオレッスン ● WEST 施設・イベント		

