



12月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	2 14:00 ピラティス 19:30 体幹トレ	3 10:00 60歳健康	4 9:30 チャレンジ 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
5	6 19:30 バドミントン	7 19:00 ヨガ	8 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	9 14:00 ピラティス	10 10:00 60歳健康	11 9:30 チャレンジ 14:00 ヨガ
12	13 12/13(日) うめや杯キッズフットサル 19:30 バドミントン	14 14:00 運動不足 19:00 ヨガダンス	15 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	16 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス 19:30 体幹トレ	17 10:00 60歳健康 13:30 障がいスポ	18 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
19	20 19:30 バドミントン	21 19:00 ヨガダンス	22 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	23 14:00 ピラティス	24 10:00 60歳健康	25 14:00 ヨガ
26	27 19:30 バドミントン	28	29	30	31	

12/13(日)
うめや杯キッズフットサル

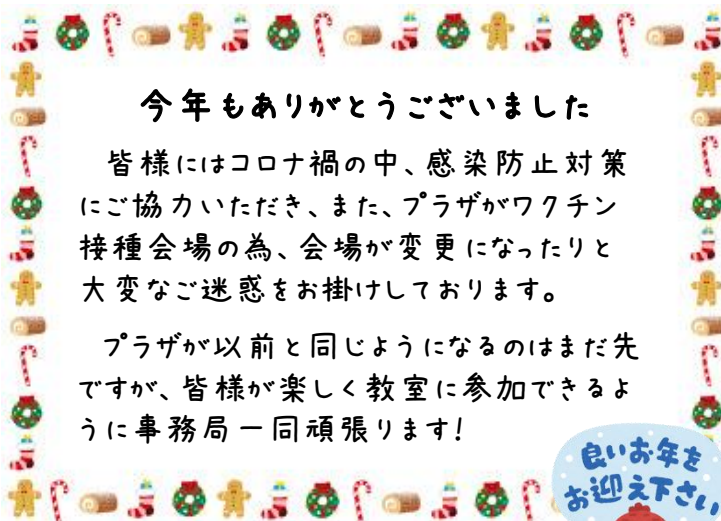
12/28~1/3
年末年始休業



お知らせ



- ノルディックウォーキング教室は、12月～3月まではプラザ体育館で行います。暖かい服装でお越しください。
- 12/28～1/3までプラザはお休みとなります。
- 1～3月まで木曜ピラティス教室は月2回となりますので、お間違え無いようにお越しください。



今年もありがとうございました

皆様にはコロナ禍の中、感染防止対策にご協力いただき、また、プラザがワクチン接種会場の為、会場が変更になったりと大変なご迷惑をお掛けしております。

プラザが以前と同じようになるのはまだ先ですが、皆様が楽しく教室に参加できるように事務局一同頑張ります!

良いお年を
お迎え下さい



長井花のまちスポーツクラブ事務局