



4月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					10:00 60歳健康	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
4	5	6	7	8	9	10
					10:00 60歳健康	
				14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:30 体幹トレ		
11	12	13	14	15	16	17
					10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
		14:00 運動不足		14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
18	19	20	21	22	23	24
				9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	
				14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:30 体幹トレ		
25	26	27	28	29	30	
					10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				

4月の各教室の会場です。

- ◆ ヨガ・60歳健康…**プラザ大研修室**
- ◆ 土曜ピラ・エアロビクス
土曜ヨガ・体幹…**プラザ音楽練習室**
- ◆ 木曜ピラ・キッズダンス…**平野コミュニティセンター**
- ◆ ノルディックウォーキング…**豊田コミュニティセンター**
- ◆ 運動不足解消教室…**旧長井小学校第一校舎**



※各教室の申込人数によっては、会場を変更する場合があります。

※平日午後はプラザ学習棟には入館できません。

新年度会員受付がはじまりました。
毎年多くの方に入会していただけるのは本当にありがたいことです。また、教室が増えるので、新しい出会いが待っています。とても楽しみです。
新年度も皆さんが楽しくスポーツができる様、事務局一同がんばります!!



花スポのホームページでも日程をご確認いただけます！
ぜひご覧ください♪

長井花のまちスポーツクラブ事務局

〒993-0041 山形県長井市九野本1235-1
長井市置賜生涯学習プラザ内

TEL 0238-87-0187 FAX 0238-87-0178

MAIL hanaspo@e.jan.ne.jp

HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>

