



# 8月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			10:00 軽っこ (致)		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス		14:00 エアロピクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		18:30 かけっこ 19:30 体幹		
8	9	10	11	12	13	14
					8/13.14.15 事務局休み	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
15	16	17	18	19	20	21
			10:00 軽っこ (致)		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 軽っこ (平)			14:00 エアロピクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		18:30 かけっこ 19:30 体幹		
22	23	24	25	26	27	28
			10:00 軽っこ (致)		10:00 60歳健康	
		14:00 運動不足	14:00 軽っこ (平)	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 キッズダンス		18:30 かけっこ		
29	30	31				
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				

夏バテ注意!

## お知らせ

土曜ヨガ教室…8/28の1回となります。  
木曜ピラティス教室…8/5・26の2回となります。  
参加料を月払いしている方は金額が変わります  
のでご承知おきください。

64歳以下のワクチン接種が始まります。

またまたプラザが接種会場となっています。  
教室に参加して下さっている皆様には、またご  
迷惑をお掛けすることがあるかもしれません。  
会場や時間の変更等ございましたら速やかに  
皆様にご連絡いたします。  
何卒ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。



## 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](mailto:hanaspo@e.jan.ne.jp)  
HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>