

あけましておめでとう

旧年中は花スポへの格別なるご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございました。

長井市では、3回目のワクチン接種が始まろうとしています。今回もプラザが会場となっており、なかなか以前のような活動ができない状態ですが、これまで通り感染防止対策に努めながらも、皆様がスポーツに親しんでいただけますようサポートしてまいります。

令和4年は寅年の中でも60年周期で訪れる「壬寅(みずのえとら)」にあたる年とされています。「壬」とは、ゆったりと流れる大河を表しています。加えて決断の意味を持つ

「寅」が合わさった令和4年は安定性や、落ち着きを持ちながらもはっきりと決断ができる年。新たな変異株の拡大が心配されていますが、冷静さを失わずに行動できる年になるといいですね。



スポーツ教室のご案内

冬太り解消!



ピラティス教室

開催日：木曜日 14:00～15:30
※1～3月までの間月2回になります。
土曜日 10:00～11:30
会場：平野コミセン (木)
学習プラザ 大研修室 (土)
講師：舟山真理子さん
参加料：会 員1,000円/月

運動不足解消教室

開催日：1/18・2/9・3/9 (火)
14:00～15:00
会場：旧長井小
講師：色摩幸子さん
梅津順子さん
参加料：会 員無料

冬は代謝が上がりますが、同時に脂肪をため込みやすい時期です。お菓子をお供にこたつで丸くなりながら今こそ運動です!

60歳からの健康教室

開催日：金曜日 10:00～11:30
会場：学習プラザ 大研修室
講師：色摩宏太郎さん
参加料：会 員2,000円/月

キッズダンス教室

開催日：火曜日 19:00～20:00
会場：平野コミセン
講師：菅原陽子さん
参加料：会 員600円/月

ヨガ教室

開催日：火曜日 19:00～20:30
会場：学習プラザ 大研修室
講師：安部久代さん
参加料：会 員2,000円/月

体幹トレーニング教室

開催日：木曜日 19:30～20:45
会場：学習プラザ 大研修室
講師：山口剛さん
参加料：会 員1,000円/月

エアロビクス教室

開催日：土曜日 14:00～15:15
会場：学習プラザ 音楽練習室
講師：遠藤宏子さん
参加料：会 員1,000円/月

土曜ヨガ教室

開催日：土曜日 14:00～15:15
会場：学習プラザ 音楽練習室
講師：遠藤宏子さん
参加料：会 員1,000円/月



今年度の活動を紹介します。



今年もたくさんの方に教室にご参加いただき、ありがとうございました。

キッズダンス教室



バドミントンサークル



ジュニアチャレンジ教室



60歳からの健康教室



ノルディックウォーキング教室



運動不足解消教室



ピラティス教室



体幹トレーニング教室



ヨガ教室



うめや杯キッズフットサル大会



ドッジビー交流大会



長井花のまちスポーツクラブ事務局

花スポ最新情報はこちらから!
インスタもチェック!

〒993-0041 長井市九野本1235-1

TEL : 0238-87-0187

FAX:0238-87-0178

E-mail : hanaspo@e.jan.ne.jp

HP



FB

