



11月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			10:00 かるっこ(教)		10:00 60歳健康	
			14:00 かるっこ(平)			14:00 土曜ヨガ
		19:00 ヨガ キッズダンス				
6	7	8	9	10	11	12
			10:00 かるっこ(教)		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 かるっこ(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				
13	14	15	16	17	18	19
			10:00 かるっこ(教)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	
			14:00 かるっこ(平)	14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
20	21	22	23	24	25	26
					10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
				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				
27	28	29	30	<div style="text-align: center;"> <p>🌸 講演会のお知らせ 🌸</p> <p>ジュニアアスリートのための親子栄養学講座</p> <p>◆日時:11/12(土)午後4時~(午後3時開場)</p> <p>◆会場:長井市置賜生涯学習プラザ 大研修室</p> <p>◆定員:親子25組(先着順)</p> <p>◆共催:長井市スポーツ少年団</p> </div>		
		10:00 運動不足	10:00 かるっこ(教)			
			14:00 かるっこ(平)			
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				

🌸 お知らせ 🌸

- ◆11/10(木)の木曜ピラティス教室は**プラザ大研修室**で行います。
- ◆11/17(木)のノルディックウォーキング教室は**伊佐沢コミュニティセンター前**集合です。
- ◆運動不足解消教室は、**11/29(火)旧長井小学校**で**10:00~11:00**に変更となります。
- ◆11/19(土)の土曜ヨガ教室は、**プラザ音楽練習室**で行います。

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



SNSでも日程を
ご確認いただけます!
ぜひご覧ください♪