



1月の日程表



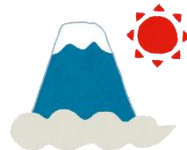
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
					10:00 60歳健康	
				14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
8	9	10	11	12	13	14
			10:00 軽っこ (致)		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 軽っこ (平)			14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
15	16	17	18	19	20	21
			10:00 軽っこ (致)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	
		14:00 運動不足	14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
22	23	24	25	26	27	28
			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 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
29	30	31				
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				



2023年の干支はうさぎです。

うさぎ年生まれの特徴は…

- 愛嬌があり周囲からの人気を集める
- 争いごとを好まない平和主義
- 物静かで落ち着いている
- 実は繊細で内気な面も
- ユーモアセンスは人一倍
- なんでも器用にそつなくこなせる
- 興味の範囲が広く趣味が豊富
- 義理堅く度量が広い



うさぎ年さん、当たってますか？

お知らせ



木曜ピラティス教室ですが、1～3月の間、月2回になりますので、お間違え無いようにお越しく下さい。

会場もプラザ大研修室に変更となりますのでご了承ください。

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>