



11月の日程表



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

花スポ元気アップ講演会

睡眠と健康の知恵袋講座

日時…11月18日(土)

時間…15時～16時30分

会場…長井市置賜生涯学習プラザ
2階大研修室

講師…明治安田生命保険相互会社

定員…50名(先着順)

参加無料です。お申込みは事務局まで!



お知らせ

◆11/9(木)のピラティス教室は高校駅伝の
為お休みとなります。

◆11/16(木と)のノルディックウォーキング教
室は、伊佐沢コミセン集合です。

◆11月の教室は主に大研修室と音楽練習
室で行います。

