

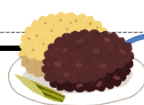


3月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	2	3 10:00 60歳健康	4 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
5	6 19:30 バドミントン	7 19:00 ヨガ	8 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	9 14:00 ピラティス	10 10:00 60歳健康	11 14:00 ヨガ
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	17 10:00 60歳健康	18 10:00 ピラティス
19	20 19:30 バドミントン	21	22	23 14:00 ピラティス	24 10:00 60歳健康	25 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	30	31	

3/13(月)新年度
入会受付開始!



一年間ありがとうございました。

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。会員の皆様のご協力もあり、特にトラブルもなく教室を開催できたこと感謝申し上げます。

新年度の入会受付3/13(月)から始まります。新年度は会場や日程も変更がありますので、入会の際ご確認ください。

今年の春分の日は3/21(火)です。

この日は世界中どこにいても昼と夜の長さが同じだそうです。この時期はお彼岸でもあり、ぼた餅をいただくご家庭は多いのではないのでしょうか。秋は粒餡のお萩、春はこし餡の牡丹餅というのが一般的だそうです。小豆は邪気を払い、魔よけの効果があることから食べたり、ご先祖様への供物として普及したそうです。

春分の日の行事食としては、精進料理や八朔、桜鯛、つくしなどもあります。



ホームページでも日程をご確認いただけます！ぜひご覧ください♪



長井花のまちスポーツクラブ事務局