



# 4月の日程表



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

今年度も宜しくお願いいたします。

今年度の主な会場になります。

- ◆火曜ヨガ・60歳健康・木曜ピラティス  
土曜ピラティス・運動不足・体幹トレ…**大研修室**
- ◆土曜ヨガ・エアロビクス…**音楽練習室**
- ◆キッズダンス…**平野コミセン**

お知らせ

4/20(木)の木曜ピラティス教室 4/21(金)の  
60歳からの健康教室は**軽運動室**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](mailto:hanaspo@e.jan.ne.jp)

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

