

# 花スポ 10月の日程表

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00～ 土曜ピラティス 13:30～ キッズ体育
2 事務局 お休み	3 19:30～ バドミントン	4	5 9:00～ 大人の ハイキング 小国・横川ダム	6 14:00～ ピラティス 19:00～ バランスボール	7 10:00～ 60歳からの 健康	8 14:00～ エアロビクス 16:00～ キッズサッカー
9 事務局 お休み	10 事務局 お休み	11 19:00～ヨガ	12 7:00～ トレッキング 小国・黒澤峠	13 14:00～ ピラティス 19:00～ バランスボール	14 19:30～ 姿勢美人 ウォーキング	15
16 長井 マラソン 大会	17 14:00～ エンジョイ 吹き矢	18	19	20 14:00～ ピラティス 19:00～ バランスボール	21 10:00～ 60歳からの 健康	22 9:30～11:30 ジュニア チャレンジ 10:00～ 土曜ピラティス 13:30～ キッズ体育 14:00～ エアロビクス 16:00～ キッズサッカー
23 事務局 お休み	24 19:30～ バドミントン	25 19:00～ヨガ	26	27 14:00～ ピラティス 19:00～ バランスボール	28 19:30～ 姿勢美人 ウォーキング	29 9:30～11:30 ジュニア チャレンジ
30 事務局 お休み	31	1	2 7:00～ トレッキング	3 事務局 お休み	4 19:30～ 姿勢美人 ウォーキング	5 10:00～ 土曜ピラティス

## 10月から始まる教室

### 姿勢美人ウォーキング教室

- ◆日時 金曜日(月2回) 19:30～21:00
- ◆会場 生涯学習プラザ
- ◆参加料 会員500円/回  
非会員800円+保険料/回
- ◆持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物



### エンジョイ吹き矢教室

- ◆日時 月曜日(月2回) 14:00～15:30
- ◆会場 生涯学習プラザ 軽運動室
- ◆参加料 会員500円/回  
非会員800円+保険料/回
- ◆持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物・内履き