

11月日程表

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	
10/29		10/30		10/31		1		2		3	文化の日	4		
													10:00 ピラティス	
								14:00	ピラティス		事務局休		13:30 キッズ体育	
								19:30	バランスボール					
5		6		7		8		9		10		11		
							ハイキング			10:00	60歳からの健康	14:00	エアロビクス	
													16:00	キッズサッカー
				19:00	ヨガ			19:00	バランスボール	19:30	ストレッチボール &コアトレーニング			
12		13		14		15		16		17		18		
							トレッキング						10:00	ピラティス
								14:00	ピラティス				13:30	キッズ体育
		19:30	バドミントン	19:00	ヨガ			19:00	バランスボール				14:00	エアロビクス
19		20		21		22		23	勤労感謝の日	24		25		
										10:00	60歳からの健康	16:00	キッズサッカー	
									事務局休					
				19:00	ヨガ					19:30	ストレッチボール &コアトレーニング			
26		27		28		29		30		1		2		
								14:00	ピラティス					
		19:30	バドミントン	19:00	ヨガ			19:00	バランスボール					

後期
会員募集中!



10月からの会費がお安くなっております!
(年会費には保険料が含まれております。)

	区分	年会費 (10月以降)	参加料 (教室1回毎)	保険料 (教室1回毎)
利用会員	こども (幼児～中学生)	1,500円	300円	—
	一般 (高校生～64歳)	3,000円	500円	—
	シニア (65歳以上)	2,000円	500円	—
非会員	こども	—	500円	100円
	一般 シニア	—	800円	200円

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>

