

# 12月日程表

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	1	2
事務局休						10:00 プラティス 13:30 キッズ体育
3	4	5	6	7	8	9
事務局休				14:00 プラティス 19:00 バランスボール	10:00 60歳からの健康 19:30 ストレッチボール & コアトレーニング	14:00 エアロビクス 16:00 キッズサッカー
10	11	12	13	14	15	16
事務局休				14:00 プラティス		10:00 プラティス 13:30 キッズ体育 14:00 エアロビクス 16:00 キッズサッカー
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
17	18	19	20	21	22	23
第1回花スポカップ キッズ フットサル大会 9:00~12:30				14:00 プラティス 19:00 バランスボール	10:00 60歳からの健康 19:30 ストレッチボール & コアトレーニング	
24	25	26	27	28	29	30
事務局休					事務局休	事務局休
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
事務局休	事務局休	事務局休	事務局休			

**12/17日**  
**キッズフットサル大会**  
am9:00~pm12:30

**ヨガ教室**  
12月より月2回になります。

12月 12日・26日  
1月 9日・23日  
2月 13日・27日  
3月 13日・20日 (2週連続)

**木 プラティス教室**  
教室追加のお知らせ♪  
冬期間(1~3月)木曜プラティス  
教室を月2回開催いたします!  
土曜プラティスと合わせてごぜひ  
参加ください。  
(日程表は教室で配布します。)

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

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

