

7月 日程表

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	1
						10:15 ジュニアチャレンジ 13:30 キッズ体育
事務局休				14:00 ピラティス		
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
2	3	4	5	6	7	8
						10:00 ピラティス(音)
					10:00 60歳からの健康	10:15 ジュニアチャレンジ
事務局休				14:00 ピラティス(舞)		14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:00 バランスボール		16:00 キッズサッカー
9	10	11	12	13	14	15
			ハイキング		10:00 60歳からの健康	
事務局休				14:00 ピラティス(音)		13:30 キッズ体育(舞)
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ(音)		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	
16	17 海の日	18	19	20	21	22
						10:00 ピラティス(音)
事務局休	事務局休			14:00 ピラティス(舞)		14:00 エアロビクス
		19:00 ヨガ(舞)		19:00 バランスボール		16:00 キッズサッカー
23	24	25	26	27	28	29
		トレッキング	トレッキング			
事務局休						南東北インターハイ 種目別開会式
		19:30 ヨガ			19:30 ストレッチボール & コアトレーニング	
30	31	8/1	2	3	4	5
					10:00 60歳からの健康	10:00 ピラティス
事務局休				14:00 ピラティス		13:30 キッズ体育
		19:00 ヨガ		18:30 かけっこ		
				19:00 バランスボール		

大好評!!

「かけっこ教室」全5回

- ◆日時 8/3・8/10・8/17・8/24・8/31(木)
- ◆場所 18:30~20:00 長井市陸上競技場
- ◆対象 小学生
- ◆参加料 ・会員1,500円
・非会員2,500円(保険料含)

- ◆持ち物 タオル、飲み物
- ◆服装 運動靴、運動できる服装
- ◆締切 7/31(月)
- (途中の回からも参加可能ですが、参加料は同額となります)
- ◆申込 申込書に参加料をそえて事務局までお越しください。



長井花のまちスポーツクラブ事務局

〒998-0041 山形県長井市九野本1285-1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>

