

11月の日程表

日	月	火	水	木	金	土
事務局休	<p>寒くなってきましたね～！ みなさん風邪ひいたりしていませんか？ 運動した後は汗をこまめに拭いて 十分な水分補給を忘れずに！！</p> 			1	2	3
				14:00 ピラティス 19:30 バランスボール	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
4 事務局休	5	6	7	8	9	10
		19:00 ヨガ	トレッキング (高坪山)	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 19:30 ストレッチボール&コアトレ	14:00 エアロビクス
11 事務局休	12	13	14	15	16	17
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		14:00 ピラティス 19:30 バランスボール	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
18 事務局休	19	20	21	22	23	24
	14:00 レベルアップピラティス	19:00 ヨガ	ハイキング (寒河江市)	14:00 ピラティス	事務局休	
25 事務局休	26	27	28	29	30	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 19:30 ストレッチボール&コアトレ	

☆後期会員募集中☆ (10月以降)

一緒に楽しく運動しましょう！

※後期入会はペアの適用はありません。

年会費

子ども	1,500円	中学生以下
一般	3,000円	高校生～64歳
シニア	2,000円	65歳以上

ストレッチボール&コアトレーニング教室

ストレッチボールを使っての体幹トレーニングです。
シェイプアップの他、筋肉が緩む、背骨が整う、呼吸が
深くなる、副交感神経が優位になるなど、色々な効果が
期待できます！
月2回主に音楽練習室で開催しています。



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

