

# 5月の日程表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
事務局休				事務局休	事務局休	事務局休
6	7	8	9	10	11	12
事務局休			ハイキング (上山クアオルト)		10:00 60歳健康	1000 プラティス
				14:00 プラティス		14:00 エアロピクス
		19:00 ヨガ			19:30 ストレッチポール&コアトレ	
13	14	15	16	17	18	19
事務局休					10:00 60歳健康	10:00 プラティス
		19:00 ヨガ		14:00 プラティス		9:00 ジュニアチャレンジ
	19:30 バドミントン	19:30 バランスボール				
20	21	22	23	24	25	26
事務局休			トレッキング (福島浄土平 鎌沼)		10:00 60歳健康	
				14:00 プラティス		14:00 エアロピクス
		19:00 ヨガ			19:30 ストレッチポール&コアトレ	
27	28	29	30	31	1	2
事務局休					10:00 60歳健康	10:00 プラティス
		19:00 ヨガ		14:00 プラティス		14:00 エアロピクス
	19:30 バドミントン	19:30 バランスボール				

## 回数券販売中!! (11枚綴)

1回分お得な回数券はいかがでしょうか?  
教室の受付でも販売しております!

- ◆ 一般、シニア会員 5,000円
- ◆ 子ども会員 3,000円

※購入された会員様のみのご使用となります。  
※イベントなど使用できない教室もあります。



春の浄土平  
(鎌沼) 散策

## ❀トレッキング教室❀

- ◆ 日時 5月23日(水)7:30学習プラザ集合
- ◆ 対象 一般男女
- ◆ 参加料
  - ・会員500円
  - ・非会員800円
- ◆ 持ち物 昼食 トレッキングのできる服装  
雨具の準備は万全に!
- ◆ 締切 5/15(金)まで(先着25名)
- ◆ 申込 電話、メールにてお申込みください。



バス代+入浴代+ガイド代 1500円程度  
※バス代は参加人数によって変動します。

## 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>

