

# 7月の日程表

日	月	火	水	木	金	土
1 事務局休	2	3	4	5	6 10:00 60歳健康	7 9:30 さかあがり
				14:00 ピラティス		10:00 ピラティス
		19:00 ヨガ		19:30 バランスボール		
8 Jr チャ レン ジ	9	10	11 トレッキング	12	13 10:00 60歳健康	14 9:00 Jrチャレンジ
				14:00 ピラティス		9:30 さかあがり
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ			19:30 ストレッチボール&コアトレ	14:00 エアロビクス
15 事務局休	16 事務局休	17	18	19	20 10:00 60歳健康	21 10:00 ピラティス
				14:00 ピラティス		
		19:00 ヨガ		19:30 バランスボール		
22 事務局休	23	24	25 ハイキング	26	27 10:00 60歳健康	28 9:30 さかあがり
				14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
		19:00 ヨガ		18:30 かけっこ	19:30 ストレッチボール&コアトレ	
29 事務局休	30	31	1		3 10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				

大好評!!



## お得な回数券を販売しております

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ので、ぜひご活用ください♪

**一般、シニア会員 5,000円  
(11枚綴)**

※購入なされた会員様のみのご使用となります。

## かけっこ教室 全5回

- ◆日時 7/26、8/2、8/9、8/23、8/30(木曜日)
- ◆場所 長井市陸上競技場
- ◆対象 小学生
- ◆参加料 会員1,600円 非会員2,600円
- ◆持ち物 タオル、飲み物
- ◆服装 動きやすい服装、運動靴
- ◆締切 7/23(月)
- ◆申込 電話またはFAX、もしくは直接事務局までご連絡ください。

