

## 拳4月の日程表 💃





Ħ	月	火	水	木	金	±
31	1	2	3	4	5	6
			山歩き(角田山)	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
					19:30 ストレッチポール&コアトレ	
7	8	9	10	11	12	13
					10:00 60歳健康	
		19:00 キッズダンス		14:00 ピラティス	13:30 運動不足解消教室	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:30 バランスボール		
14	15	16	17	18	19	20
			ハイキング (喜多方市)	9:30 ノルディックウオーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
				14:00 ピラティス		
		19:00 ヨガ			19:30 ストレッチポール&コアトレ	
21	22	23	24	25	26	27
					10:00 60歳健康	
		19:00 キッズダンス		14:00 ピラティス		
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:30 バランスボール		
28	29	30	1	2	3	4
	事務局休	事務局休	事務局休	事務局休	事務局休	事務局休

## 31年度が始まります!

4月からも皆様と一緒に色々なスポーツを楽しんでい きたいと思います。

会員の皆様が気持ちよく教室に参加できるように事務 局一同がんばります!

お得な会員特典がございます。ご利用の際は会員証 をご提示ください。

- お会計から、10%0FF!(花のササキ様)
- 毎月5のつく日に、お会計¥1,080以上でトマトカード5pointプレゼント! (株式会社うめや様)
- 商品購入時のポイント2倍!(何)すぽ一つ品ミヤカワ様)
- スポーツ用品10%OFF!(㈱末広スポーツ事業部様)
- ご入会の際、㈱うめやさんの商品券プレゼント!

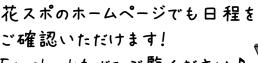
5月からエアロビクス教室が始まります。 消費力口リーも高く、生活習慣病予防も期待 できます。音楽に合わせて楽しく脂肪が燃や せます。月2回土曜日14時から開催します。

興味のある方は事務局 までご連絡ください。

## 4月27日(土)

~5月6日(月)

事務局お休みになります。



Facebookもぜひご覧ください♪ 「いいね!」お待ちしてます。



## 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

