



11月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 11月のウォーキングは 伊佐沢集合です。 </div>		1	2
					10:00 60歳健康	14:00 土曜ヨガ
3	4	5	6	7	8	9
			14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス			14:00 リズム体操	14:00 エアロビクス
					19:00 体操	
10	11	12	13	14	15	16
			10:00 軽っこ (致)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	
		14:00 運動不足	14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 運動遊び				
17	18	19	20	21	22	23
			10:00 軽っこ (致)		10:00 60歳健康	
			14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス			19:00 体操	
24	25	26	27	28	29	30
			10:00 軽っこ (致)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 運動遊び				



霜月

日本では、旧暦11月を『霜月(しもつき)』と呼び、現在では新暦11月の別名としても用いています。「霜月」は文字通り霜が降る月の意味です。

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>



NAGAIHANASPO

インスタでも日程をご確認いただけます！
ぜひご覧ください♪

