



12月の日程表



日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
			10:00 軽っこ致芳		10:00 60歳健康		
			14:00 軽っこ平野	14:00 ピラティス		14:00 ヨガ	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス					
8	9	10	11	12	13	14	
			10:00 軽っこ致芳	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス	
			14:00 軽っこ平野	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	14:00 エアロビクス	
	19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 運動遊び					
15	16	17	18	19	20	21	
			10:00 軽っこ致芳		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス	
			14:00 軽っこ平野	14:00 ピラティス		14:00 ヨガ	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス					
22	23	24	25	26	27	28	
			10:00 モルック	10:00 軽っこ致芳	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	← プラザ休館
				14:00 軽っこ平野	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	
	19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ					
29	30	31	1	2	3	4	
							
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 12/28~1/3 プラザ休館になります。 </div>							

12月からのウォーキングは
プラザ集合です。



12/21 (土) は冬至です。

「冬至」とは、1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至が過ぎると徐々に昼が長くなることから、「悪いことが転じて良い方向に向かう、良いことがやってくる」という意味があるそうです。



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>

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♪



NAGAIHANASPO