



11月の日程表



2025
November
花スポ
Nagai Hananomachi Sports Club

日	月	火	水	木	金	土
日程と会場に変更がありますので、 ご確認ください。						1 10:00 ピラティス 大研修室 14:00 土曜ヨガ
2	3 文化の日 19:30 バドミントン	4 19:00 運動遊び 19:00 火曜ヨガ	5 14:00 軽っこ（平）	6 14:00 ピラティス	7 10:00 60歳健康	8 10:00 ピラティス 旧長井小 14:00 エアロビクス 旧長井小
9	10 19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	11 14:00 運動不足 19:00 火曜ヨガ	12 10:00 軽っこ（致） 14:00 軽っこ（平）	13 9:45 ウォーキング 伊佐沢 コミセン 14:00 ピラティス	14 10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 エアロ 19:00 体幹トレ 体操	15 14:00 土曜ヨガ
16	17 19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	18 19:00 運動遊び 19:00 火曜ヨガ	19 10:00 軽っこ（致） 14:00 軽っこ（平）	20 14:00 ピラティス	21 10:00 60歳健康 13:30 障がい者 スポーツ 19:00 エアロ	22 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
23	24 振替休日 勤労感謝の日	25 10:00 モルック 19:00 火曜ヨガ	26 10:00 軽っこ（致） 14:00 軽っこ（平）	27 9:45 ウォーキング 伊佐沢 コミセン 14:00 ピラティス	28 10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体幹トレ 体操	29
30						

会員の皆様へ

来年度の花スポの教室を開催するにあたって、
こんな教室があったら良いな。

この教室の日程を増やして欲しい。

絵画や手芸などの文科系の教室もご希望があれば
開催可能ですので、会員の方の声をぜひお聞かせ下さい。

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>

