



3月の日程表



2026
March
花
Nagai Hananomachi Sports Club

日	月	火	水	木	金	土
1	2 新年度 入会受付開始	3	4	5	6	7
			10:00 足腰（致芳）		10:00 60歳健康	
		19:00 運動遊び	14:00 足腰（平野）	14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ				
8	9	10	11	12	13	14
			10:00 足腰（致芳）	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
		19:00 キッズダンス	14:00 運動不足	14:00 足腰（平野）	14:00 リズム体操	14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ			19:00 体幹トレーニング	19:00 体操サークル
15	16	17	18	19	20	21
			10:00 足腰（致芳）		春分の日	
		19:00 運動遊び	14:00 足腰（平野）	14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ				
22	23	24	25	26	27	28
		10:00 モルック	10:00 足腰（致芳）	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
		19:00 キッズダンス	14:00 足腰（平野）	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ			19:00 体幹トレーニング	
29	30	31	3月のウォーキング教室は プラザ集合です。			
		19:30 バドミントン				

1年間ありがとうございました！

会員の皆さんのおかげで無事に今年度を終えることができそうです。
本当にありがとうございました。来年度も皆様に楽しく教室に参加していただけるよう、事務局一同頑張ります！

令和8年度入会受付は3/2（月）から始まります。曜日が変更になる教室もありますので、お申し込みの際はご確認ください。
是非ご家族やお友達をお誘いの上、ご入会ください。

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>

