



4月の日程表



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p>ウォーキング教室は 豊田コミセン集合です</p>  </div>					10:00 60歳健康	10:00 ピラティス	
					14:00 ピラティス		14:00 ヨガ
						19:00 エアロビクス	
5	6	7	8	9	10	11	
		10:00 モルック		9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康		
		19:00 ヨガ		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 キッズダンス			19:00 体操サークル		
12	13	14	15	16	17	18	
		10:00 モルック			10:00 60歳健康	10:00 ピラティス	
		14:00 運動不足				14:00 ヨガ	
	19:00 体幹トレ	19:00 ヨガ		14:00 ピラティス			
	19:30 バドミントン	19:00 運動遊び			19:00 エアロビクス		
19	20	21	22	23	24	25	
		10:00 モルック		9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康		
		19:00 ヨガ			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 キッズダンス			19:00 体操サークル		
26	27	28	29	30			
		10:00 モルック	昭和の日				
		14:00 運動不足					
	19:00 体幹トレ	19:00 ヨガ		14:00 ピラティス			
	19:30 バドミントン	19:00 運動遊び					

今年度もよろしく
お願い致します。

水曜日の『足腰軽っこ教室』の申し込みを開始します。
参加希望の方は、事務局へお気軽にお問い合わせください。

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>
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♪



令和8年度の主な会場

- (火) ナイトヨガ教室・・・大研修室
- (土) アロマヨガ教室・・・音楽練習室
- バドミントンサークル・・・体育館
- 体操サークル・・・体育館
- モルックサークル・・・造形研修室
- 他の教室・・・舞と音楽のホール