長井花のまちスポーツクラブ会報

# 花スポだより



旧年中は、花スポへの格別なるご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございまし た。今年もさらに活動の基盤を固め、地域の皆様の健康づくり、仲間づくりのお役に 立てるようスタッフ一丸となって取り組んでまいります。

2025年は「乙巳(きのとみ)」です。巳(み・へび)は、神様の使いとして大切に されてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされております。 そのため乙巳(きのとみ)の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展してい く | 年になると考えられます。

花スポも今年は、変化を恐れず新たな事にどんどん挑戦してまいりたいと思います。 今後とも変わらぬご愛顧、ご支援のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

事務局一同



### 体幹トレーニング教室

ピラティス教室

隔调十曜日 10:00~11:30

開催日:隔週月曜日19:00~20:30 会場:学習プラザ舞と音楽のホール

講師:梅津順子さん 参加料:会員1,000円/月

講師: 承舟山真理子さん

参加料:会員1,000円/月

田鈴木裕美さん



### 火曜ヨガ教室

開催日: 火曜日 19:00~20:30

会 場:学習プラザ 大研修室 講師:安部久代さん

参加料:会員2,000円/月



### キッズダンス教室 運動遊びプログラム

開催日:隔週火曜日19:00~20:00

会場:学習プラザ舞と音楽のホール 講師:菅原陽子さん

参加料:会員600円/月 4





### リズム体操教室

開催日:隔週金曜日 14:00~15:00 会場:学習プラザ舞と音楽のホール

講 師:菅原陽子さん 参加料:会員1,000円/月



### 60歳からの健康教室

開催日:金曜日 10:00~11:30

開催日:隔週木曜日 14:00~15:30

会 場:学習プラザ 舞と音楽のホール

会場:学習プラザ舞と音楽のホール

講 師:色摩宏太朗さん 参加料:会員2,000円/月



### エアロビクス教室 土曜ヨガ教室

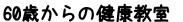
開催日:隔週十曜日14:00~15:15 会場:学習プラザ舞と音楽のホール

講師:遠藤宏子さん 参加料:会員1,000円/月



## 4月からの活動を紹介します

沢山の方にご参加いただきありがとうございました















リズム体操教室



















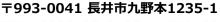
### 長井花のまちスポーツクラブ事務局 花スポ最新情報はこちらから!

インスタもチェック!



HP





TEL: 0238-87-0187 FAX:0238-87-0178

E-mail: hanaspo@e.jan.ne.jp