



# 7月の日程表



日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
			10:00 軽っこ 致芳 14:00 軽っこ 平野 19:00 火曜ヨガ	14:00 軽っこ 致 14:00 軽っこ 平 14:00 ピラティス	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 19:00 体幹トレ	14:00 土曜ヨガ
	6	7 	8	9	10	11	12
		14:00 運動不足 19:00 運動遊び 19:30 バドミントン	10:00 軽っこ 致 14:00 軽っこ 平 19:00 火曜ヨガ	9:45 ウォーキング <b>会場...ふらり</b> 14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体操 19:00 エアロビクス	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス	
13 モルック 交流大会	14	15	16	17	18	19	
			10:00 軽っこ 致 14:00 軽っこ 平 19:00 火曜ヨガ	10:00 軽っこ 致 14:00 軽っこ 平 14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 13:30 障がい者 スポーツ 19:00 体幹トレ	14:00 土曜ヨガ	
	19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン						
20	21 	22	23	24	25	26	
			10:00 軽っこ 致 19:00 運動遊び 19:30 バドミントン	10:00 軽っこ 致 14:00 軽っこ 平 19:00 火曜ヨガ	9:45 ウォーキング <b>会場...ふらり</b> 14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体操	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
27	28	29	30	31	 <b>お知らせ</b> プラザで、空調設備等の改修工事を行っています。 その間、冷房がない状態での教室開催となります。 サーキュレーター等で対応いたしますが、日や時間帯によっては室温が高いことが予想されますので、水分を十分にとれるように準備していただき、無理のないようにご参加いただけますようお願いいたします。		
		10:00 モルック 19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	10:00 軽っこ 致 14:00 軽っこ 平				

◆ 夏バテの症状が出たら無理せず休息を取りましょう。

◆ 暑い時間帯は外出を控え、涼しい場所で過ごしましょう。

◆ 夏バテは、生活習慣の見直しで予防・改善が期待できます。

**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)  
 ☎0238-87-0187  
 ☎0238-87-0178  
 ✉hanaspo@e.jan.ne.jp  
 🌐 <http://nagai-hanaspo.jp/>

ご不明な点やご質問・ご要望などございましたら、お気軽にお問合せください。  
 教室スケジュールは、公式HPからもご確認いただけます。  
 ぜひご利用ください。

NAGAIHANASPO