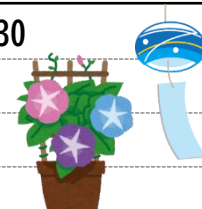




8月の日程表



2025
August
花スポ
Nagai Hananomachi Sports Club

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00 60歳健康 19:00 体幹トレ	2 14:00 土曜ヨガ
	3	4 19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	5 19:00 火曜ヨガ	6 10:00 軽っこ(致) 14:00 軽っこ(平)	7 14:00 ピラティス	8 10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体操サークル
						9 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
10	11 山の日	12 14:00 運動不足 19:00 火曜ヨガ 19:30 バドミントン	13 ←事務局休み→	14	15	16 14:00 土曜ヨガ
17	18	19 19:00 火曜ヨガ	20 10:00 軽っこ(致) 14:00 軽っこ(平)	21 14:00 ピラティス	22 10:00 60歳健康 13:30 障がい者スポーツ 14:00 リズム体操 19:00 体操サークル 19:00 体幹トレ	23 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
24	25 19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	26 10:00 モルック 19:00 火曜ヨガ 19:00 運動遊び	27 10:00 軽っこ(致) 14:00 軽っこ(平)	28 14:00 ピラティス	29 10:00 60歳健康	30 
31	お知らせ					

お知らせ



鉄壁UV対策術

日焼け対策!



- ◆ 日焼け止めは毎日塗る。
- ◆ 屋外では日傘・帽子・サングラスを併用する。
- ◆ 衣類もUVカットアイテムを選ぶ。
- ◆ 首や耳周りの日焼けにも注意!
- ◆ 紫外線量の多い時間帯は外出を避ける。



NAGAIHANASPO

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>

今月のウォーキング教室はお休みです。
13日～15日まで教室はお休みです。
事務局もお休みとなります。