



1月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
29 事務局休	30	31	1	2	3	4
5 事務局休	6 19:30 バドミントン	7 19:00 ヨガ	8	9	10 10:00 60歳健康 19:30 ストレッチポール&コアトレ	11 10:00 ピラティス
12 事務局休	13 19:30 バドミントン	14 19:00 ヨガ キッズダンス	15	16 9:30 ウォーキング 14:00 ピラティス 19:30 バランスボール	17 10:00 60歳健康	18 14:00 エアロビクス
19 事務局休	20 19:30 バドミントン	21 13:30 運動不足 19:00 ヨガ	22	23	24 10:00 60歳健康 19:30 ストレッチポール&コアトレ	25 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
26 事務局休	27 19:30 バドミントン	28 19:00 ヨガ キッズダンス	29	30 14:00 ピラティス 19:30 バランスボール	31 10:00 60歳健康	1 10:00 ピラティス

**HAPPY
NEW
YEAR!**

今年も皆さんが楽しく
スポーツできるように
事務局一同がんばります！



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

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

MAIL hanaspo@e.jan.ne.jp HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>

～お知らせ～

木曜ピラティス教室が月2回に変更になります。
(1～3月)

冬になると肩こり、背中のこり、頭痛がひどくなることはありませんか？原因は血流が悪くなることで代謝が悪くなり、筋肉が硬くなるから、そして肩をすくめて歩いたりして常に緊張状態になっているからです。
マフラーを巻くなどして冷やさない、ストレッチなどで血行、代謝を良くするとよいそうです。