



# 6月の日程表



| 日  | 月            | 火                    | 水             | 木           | 金           | 土            |
|----|--------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|    |              | 1                    | 2             | 3           | 4           | 5            |
|    |              |                      | 10:00 かるっこ(教) | 9:45 ウォーキング | 10:00 60歳健康 | 10:00 ピラティス  |
|    |              |                      | 14:00 かるっこ(平) | 14:00 ピラティス |             | 14:00 エアロビクス |
|    |              | 19:00 ヨガ教室           |               | 19:30 体幹    |             |              |
| 6  | 7            | 8                    | 9             | 10          | 11          | 12           |
|    |              |                      | 10:00 かるっこ(教) |             | 10:00 60歳健康 |              |
|    |              | 14:00 運動不足           | 14:00 かるっこ(平) | 14:00 ピラティス |             | 14:00 土曜ヨガ   |
|    | 19:30 バドミントン | 19:00 ヨガ教室<br>キッズダンス |               |             |             |              |
| 13 | 14           | 15                   | 16            | 17          | 18          | 19           |
|    |              |                      | 10:00 かるっこ(教) | 9:45 ウォーキング | 10:00 60歳健康 | 9:30 チャレンジ   |
|    |              |                      | 14:00 かるっこ(平) | 14:00 ピラティス |             | 10:00 ピラティス  |
|    | 19:30 バドミントン | 19:00 ヨガ教室           |               | 19:30 体幹    |             | 14:00 エアロビクス |
| 20 | 21           | 22                   | 23            | 24          | 25          | 26           |
|    |              |                      | 10:00 かるっこ(教) |             | 10:00 60歳健康 |              |
|    |              |                      | 14:00 かるっこ(平) | 14:00 ピラティス |             | 14:00 土曜ヨガ   |
|    | 19:30 バドミントン | 19:00 ヨガ教室<br>キッズダンス |               |             |             |              |
| 27 | 28           | 29                   | 30            |             |             |              |
|    |              |                      | 10:00 かるっこ(教) |             |             |              |
|    |              |                      | 14:00 かるっこ(平) |             |             |              |
|    | 19:30 バドミントン | 19:00 ヨガ教室           |               |             |             |              |

## ワクチン接種が始まります



教室の日と接種日が同じ日がありますが、その時は入り方や通路に規制がありますので、ご注意ください。

接種をした方は、決して無理をせず、ご自身の体調管理に気を付けて良好な状態で教室に参加してください。

## 6月の教室のお知らせ

- ◆ ヨガ教室・体幹トレーニング・土曜ピラティス  
…大研修室
  - ◆ 60歳健康…軽運動室
  - ◆ エアロビクス・土曜ヨガ…音楽練習室
  - ◆ キッズダンス・木曜ピラティス…平野コミセン
  - ◆ ジュニアチャレンジ…豊田小体育館
  - ◆ 運動不足解消教室…旧長井小
  - ◆ ノルディックウォーキング…中央コミセン周辺
- ※急遽変更になる場合もございます。

## 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](mailto:hanaspo@e.jan.ne.jp) HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>



ホームページでも日程をご確認いただけます！  
ぜひご覧ください♪