



1月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
30 事務局休	31	1	2	3	4	5
6 事務局休	7 19:30 バドミントン	8 19:00 ヨガ	9	10 14:00 ピラティス	11 10:00 60歳健康 19:30 ストレッチボール&コアトレ	12 9:00 Jrチャレンジ 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
13 事務局休	14 成人の日	15 19:00 ヨガ	16	17 19:30 バランスボール	18 10:00 60歳健康	19 10:00 ピラティス
20 事務局休	21	22 19:00 ヨガ	23	24 14:00 ピラティス	25 10:00 60歳健康 19:30 ストレッチボール&コアトレ	26 9:00 Jrチャレンジ 14:00 エアロビクス
27 事務局休	28 19:30 バドミントン	29 19:00 ヨガ	30	31 19:30 バランスボール	1	2



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！

～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。



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>

