

花スポだより



旧年中は、花スポへの格別なるご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

2024年の干支は「甲辰」（きのえたつ）です。「春の日差しがあまねく成長を助ける年」になるそうです。

花スポにとって昨年は、長井市スポーツ協会への移行という大きな節目の年でしたが、活動の基盤を固め、地域の皆様の健康づくり、仲間づくりのお役に立てるよう取り組み、成長してまいります。

今後とも変わらぬご愛顧・ご支援のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

事務局一同



ヨガ教室

開催日:火曜日 19:00~20:30

会場:学習プラザ 大研修室

舞と音楽のホール

講師:安部久代さん

参加料:会員2,000円/月



冬太り解消!

冬は代謝が上がりますが、同時に脂肪をため込みやすい時期です。お菓子をお供にこたつで丸くなりがちな今こそ運動です!



体幹トレーニング教室

開催日:隔週月曜日 19:00~20:30

会場:学習プラザ 舞と音楽のホール

講師:梅津順子さん

参加料:会員1,000円/月



60歳からの健康教室

開催日:金曜日 10:00~11:30

会場:学習プラザ 舞と音楽のホール

講師:色摩宏太郎さん

参加料:会員2,000円/月



ピラティス教室

開催日:隔週木曜日 14:00~15:30

隔週土曜日 10:00~11:30

会場:学習プラザ 舞と音楽のホール

講師:舟山真理子さん

参加料:会員1,000円/月



エアロビクス教室 土曜ヨガ教室

開催日:隔週土曜日 14:00~15:30

会場:学習プラザ 音楽練習室(ヨガ)

舞と音楽のホール(エアロ)

講師:遠藤宏子さん

参加料:会員1,000円/月



山形工房杯 12/17 キッズフットサル大会

大会結果

優勝...なかいユナイテッドFCロッソ

準優勝...FCホークスイエロー

第3位...FCホークスレッド





エアロビクス



ノルディックウォーキング



ピラティス



バドミントンサークル

教室の様子



火曜ヨガ



体幹トレーニング



60歳からの健康教室



トレッキングサークル



マルベリーズキッズ