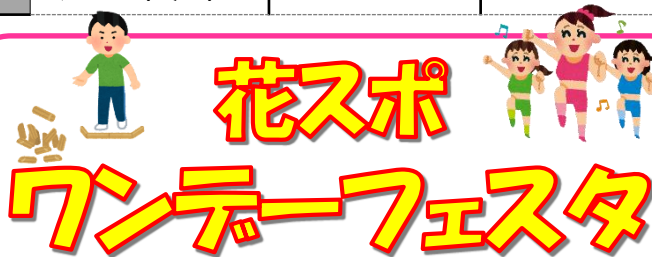




9月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00 60歳健康	2 14:00 ヨガ
3	4 19:30 バドミントン	5 19:00 ヨガ	6 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	7 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	8 10:00 60歳健康	9 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
10	11 19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	12 19:00 ヨガ ダンス	13 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	14 14:00 ピラティス	15 10:00 60歳健康	16 14:00 ヨガ
17	18 19:30 バドミントン	19 14:00 運動不足 19:00 ヨガ	20 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	21 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	22 10:00 60歳健康	23 10:00 ピラティス
24	25 19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	26 19:00 ヨガ ダンス	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 花スポ ワンデーフェスタ



9月30日(土)

10:00~15:00

長井市置賜生涯学習プラザ

イベント盛りだくさん！是非お越しください！！

お知らせ

- ノルディックウォーキング教室はふりり集合です。
- 今月のエアロビクス教室は9/9(土)のみの開催です。
- 木曜ピラ・60歳・火曜ヨガ・運動不足は舞と音楽のホールで行います。

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

HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>

インスタでも日程をご確認いただけます！
ぜひご覧ください♪



NAGAIHANASPO