



1月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 10:00 60歳健康	6 14:00 土曜ヨガ
7	8 19:30 バドミントン	9 19:00 ヨガ キッズダンス	10 10:00 軽っこ (致) 14:00 軽っこ (平)	11 14:00 ピラティス	12 10:00 60歳健康	13 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
14	15 19:00 体幹 19:30 バドミントン	16 19:00 ヨガ	17 10:00 軽っこ (致) 14:00 軽っこ (平)	18	19 10:00 60歳健康	20 14:00 土曜ヨガ
21	22 19:30 バドミントン	23 19:00 ヨガ キッズダンス	24 10:00 軽っこ (致) 14:00 軽っこ (平)	25 14:00 ピラティス	26 10:00 60歳健康	27 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
28	29 19:00 体幹 19:30 バドミントン	30 14:00 運動不足 19:00 ヨガ	31 10:00 軽っこ (致) 14:00 軽っこ (平)			



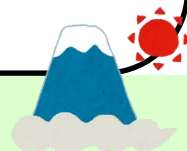
2024年の干支は 辰年です

辰年生まれの特徴は…

- 先見の明があり、好奇心旺盛
- 活動的で行動力がある。
- 常識にとらわれない発想力
- マイペースで我が道を行く。
- プライドが高く、負けず嫌いな面も

たつ年さん、当たってますか？

皆様良いお年を！



お知らせ

- ◆ 1/1～1/3プラザ休館になります。1/4はプラザの室内プールが終日無料になりますよ。
- ◆ 木曜ピラティス教室は、1～3月の間、月2回になります。
- ◆ ノルディックウォーキング教室は1月・2月お休みです。
- ◆ 火曜ヨガ教室の会場は、舞と音楽のホールと大研修室を交互に使用します。

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>