



3月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">お知らせ</p> <p>◆運動不足解消教室は3/12(火)プラザで開催します。 ◆ノルディックウォーキング教室(木)は3/21(木)プラザ集合です。 内外どちらでも歩けるようにご準備ください。</p>					1	2
					10:00 60歳健康	14:00 ヨガ
3	4	5	6	7	8	9
			10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
10	11	12	13	14	15	16
		14:00 運動不足	10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	
	19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ ダンス				
17	18	19	20	21	22	23
				9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
24	25	26	27	28	29	30
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	14:00 ヨガ
	19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ ダンス				
31						

3月14日はホワイトデーです。

ホワイトデーは日本発祥で台湾・中国・韓国などで行われているイベントです。

いただいたお菓子にはこんなメッセージが込められているかも…?

- キャンディ…あなたのことが好きです。
- クッキー…お友達のままいきましょう。
- マシュマロ…あなたを好きではありません。
- マカロン…あなたは特別な人です。



一年間ありがとうございました。

会員の皆さまのおかげで無事に今年度を終えることができそうです。本当にありがとうございました。来年度も皆様に楽しく参加していただけるような教室でいられるように、事務局一同がんばります!

6年度入会受付が3/11(月)から始まります。是非ご家族やお友達をお誘いの上、ご入会ください。詳細は花スポだより3/1号をご覧ください。



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.ian.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♪



NAGAIHANASPO