



4月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 10:00 60歳健康 14:00 ピラティス	6 14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
7	8	9	10	11 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	12 10:00 60歳健康 14:00 リズム体総	13 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 運動遊び				
14	15	16 14:00 運動不足	17	18 14:00 ピラティス	19 10:00 60歳健康	20 14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
21	22	23	24	25 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	26 10:00 60歳健康 14:00 リズム体操	27 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 運動遊び				
28	29	30				
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				

今年度の主な会場です。

- ◆火曜ヨガ…大研修室
- ◆土曜ヨガ…音楽練習室
- ◆他の教室…舞と音楽のホール

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♪



昼下がりのリズム体操教室

金曜日の昼下がりには、一週間がんばった心と体をリフレッシュしましょう。
桜ソングに合わせてゆっくりのびやかに体を動かします。肩回りがスッキリ軽くなります。
お問合せは事務局へ！

日時…第2,4金曜日14時～15時

会場…舞と音楽のホール

講師…菅原陽子氏(運動のアトリエ)

持物…タオル・飲み物・内履き

動きやすい服装でお越しください。