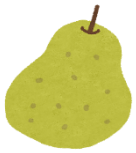
9月の日程表



2024 September
花スポ
Nagai Hananomachi Sports Club

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

花スポ ワンデーフェスタ

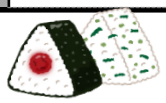
9月22日(日)

9:30～12:30

長井市置賜生涯学習プラザ

お友達を誘って是非お越しください！！

花スポの教室体験や
体成分分析ができるよ！
おいしいパンなどの販売
も行います。



お知らせ

9/21（土）土曜ヨガ…平野コミセン

9/19（木）木曜ピラ…大研修室

9/28（土）土曜ピラ・エアロビクス…大研修室

9月のノルディックウオーキングはふらり集合です。

9/20（金）の60歳からの健康教室はお休みになります。

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