



1月の日程表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------|-------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|
| | | | 1 元旦 | 1/1~1/3プラザ休館 | | 4 プール開放 |
| | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | 14:00 運動不足 | 10:00 軽っこ (致) | | 10:00 60歳健康 | 10:00 ピラティス |
| | 19:00 体幹トレ | 19:00 火曜ヨガ | 14:00 軽っこ (平) | 14:00 ピラティス | 14:00 リズム体操 | 14:00 エアロビクス |
| | 19:30 バドミントン | キッズダンス | | | 19:00 体操 | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 成人の日 | 9:45 ウォーキング | 10:00 軽っこ (致) | | 10:00 60歳健康 | |
| | | 19:00 火曜ヨガ | 14:00 軽っこ (平) | | | 14:00 土曜ヨガ |
| | 19:30 バドミントン | 運動遊び | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | 10:00 モルック | 10:00 軽っこ (致) | | 10:00 60歳健康 | 10:00 ピラティス |
| | 19:00 体幹トレ | 19:00 火曜ヨガ | 14:00 軽っこ (平) | 14:00 ピラティス | 14:00 リズム体操 | 14:00 エアロビクス |
| | 19:30 バドミントン | キッズダンス | | | 19:00 体操 | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | | 10:00 軽っこ (致) | | 10:00 60歳健康 | |
| | | 19:00 火曜ヨガ | 14:00 軽っこ (平) | | | |
| | 19:30 バドミントン | 運動遊び | | | | |

- ・12/28(土)~1/3(金)はプラザ休館になります。
- ・花スポの教室は1/6(月)から始まります。
- ・木曜ピラティス教室は1月~3月の間月2回になります。
- ・ノルディックウォーキングはプラザ集合です。

よいお年を
お迎え下さい。



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