

10月の日程表

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
事務局休					10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
				14:00 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				
7	8	9	10	11	12	13
事務局休	事務局休		トレッキング		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
				14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
		19:00 ヨガ		19:30 バランスボール	19:30 ストレッチボール&コアトレ	19:00 Jrチャレンジ
14	15	16	17	18	19	20
事務局休					10:00 60歳健康	
	14:00 レベルアップピラティス			14:00 ピラティス		
		19:00 ヨガ			19:30 ストレッチボール&コアトレ	19:00 Jrチャレンジ
21	22	23	24	25	26	27
事務局休			ハイキング			
				14:00 ピラティス		
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:30 バランスボール		
28	29	30	31			
事務局休						
		19:00 ヨガ				

ハイキング教室

- 日時 10月24日(水)午前7時45分集合 小雨決行
- 集合 生涯学習プラザ駐車場(マイクロバスで移動)
- コース 村上まち歩き
- 対象 一般男女
- 参加料 会員500円・非会員800円
(参加料の他に交通費・入浴料)
- 服装 動きやすい服装・着替え
- 持ち物 飲み物、おやつ、雨具、タオル
- 申込 事務局窓口、電話、mail
- 申込期限 10月19日(金)…先着20名



☆後期会員募集します☆ (10月以降)

年会費	子ども	1,500円	中学生以下
	一般	3,000円	高校生~64歳
	シニア	2,000円	65歳以上

※後期入会はペア割の適用はありません。

