



# 4月の日程表



日	月	火	水	木	金	土		
31	1	2	3 山歩き(角田山)	4 14:00 ピラティス	5 10:00 60歳健康	6 10:00 ピラティス		
					19:30 ストレッチポール&コアトレ			
7	8	9 19:00 キッズダンス	10	11 14:00 ピラティス	12 10:00 60歳健康	13		
					19:30 バドミントン		13:30 運動不足解消教室	
					19:00 ヨガ		19:30 バランスボール	
14	15	16 19:00 ヨガ	17 ハイキング (喜多方市)	18 9:30 ノルディックウォーキング	19 10:00 60歳健康	20 10:00 ピラティス		
				14:00 ピラティス				
				19:30 ストレッチポール&コアトレ				
21	22	23 19:00 キッズダンス	24	25 14:00 ピラティス	26 10:00 60歳健康	27		
					19:30 バドミントン		19:00 ヨガ	19:30 バランスボール
					28 事務局休		29 事務局休	30 事務局休

## 31年度が始まります!

4月から皆様と一緒に色々なスポーツを楽しんでいきたいと思ひます。

会員の皆様が気持ちよく教室に参加できるように事務局一同がんばります!

お得な会員特典がございます。ご利用の際は会員証をご提示ください。

- ・ お会計から、10%OFF! (花のササキ様)
- ・ 毎月5のつく日に、お会計¥1,080以上でマトカード5pointプレゼント!  
(株式会社うめや様)
- ・ 商品購入時のポイント2倍! (旬すぼ一つ品ミヤカワ様)
- ・ スポーツ用品10%OFF! (榊末広スポーツ事業部様)
- ・ ご入会の際、榊うめやさんの商品券プレゼント!  
(長井スイミングセンター様)

5月からエアロビクス教室が始まります。消費カロリーも高く、生活習慣病予防も期待できます。音楽に合わせて楽しく脂肪が燃やせませす。月2回土曜日14時から開催します。興味のある方は事務局までご連絡ください。



4月27日(土)  
~5月6日(月)

事務局お休みになります。



花スポのホームページでも日程をご確認いただけます!

Facebookもぜひご覧ください♪

「いいね!」お待ちしております。



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>

