



# 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 19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	7 14:00 運動不足 19:00 火曜ヨガ キッズダンス	8 10:00 軽っこ(致) 14:00 軽っこ(平)			9 14:00 ピラティス
12	13 成人の日 19:30 バドミントン	14 19:00 火曜ヨガ 運動遊び	15 10:00 軽っこ(致) 14:00 軽っこ(平)	16 9:45 ウォーキング	17 10:00 60歳健康	18 14:00 土曜ヨガ
19	20 19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	21 10:00 モルック 19:00 火曜ヨガ キッズダンス	22 10:00 軽っこ(致) 14:00 軽っこ(平)	23 14:00 ピラティス	24 10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体操	25 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
26	27 19:30 バドミントン	28 19:00 火曜ヨガ 運動遊び	29 10:00 軽っこ(致) 14:00 軽っこ(平)	30	31 10:00 60歳健康	

- ・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](mailto:hanaspo@e.jan.ne.jp)  
HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>