

花スポだより



明けまして おめでとうございます

旧年中は、花スポへの格別なるご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございました。今年もさらに活動の基盤を固め、地域の皆様の健康づくり、仲間づくりのお役に立てるようスタッフ一丸となって取り組んでまいります。

2025年は「乙巳（きのとみ）」です。巳（み・へび）は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされております。そのため乙巳（きのとみ）の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられます。

花スポも今年は、変化を恐れず新たな事にどんどん挑戦してまいりたいと思います。今後とも変わらぬご愛顧、ご支援のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

事務局一同

月 体幹トレーニング教室

開催日：隔週月曜日 19:00～20:30
会場：学習プラザ 舞と音楽のホール
講師：梅津順子さん
参加料：会員1,000円/月



火 キッズダンス教室 運動遊びプログラム

開催日：隔週火曜日 19:00～20:00
会場：学習プラザ 舞と音楽のホール
講師：菅原陽子さん
参加料：会員600円/月



火 火曜ヨガ教室

開催日：火曜日 19:00～20:30
会場：学習プラザ 大研修室
講師：安部久代さん
参加料：会員2,000円/月



木 土 ピラティス教室

開催日：隔週木曜日 14:00～15:30
隔週土曜日 10:00～11:30
会場：学習プラザ 舞と音楽のホール
講師：Ⓢ舟山真理子さん
Ⓢ鈴木裕美さん
参加料：会員1,000円/月



金 リズム体操教室

開催日：隔週金曜日 14:00～15:00
会場：学習プラザ 舞と音楽のホール
講師：菅原陽子さん
参加料：会員1,000円/月

金 60歳からの健康教室

開催日：金曜日 10:00～11:30
会場：学習プラザ 舞と音楽のホール
講師：色摩宏太朗さん
参加料：会員2,000円/月

土 エアロビクス教室 土曜ヨガ教室

開催日：隔週土曜日 14:00～15:15
会場：学習プラザ 舞と音楽のホール
講師：遠藤宏子さん
参加料：会員1,000円/月

冬太い解消！



4月からの活動を紹介します

沢山の方にご参加いただきありがとうございました

60歳からの健康教室



リズム体操教室



ノルディックウォーキング



土曜ヨガ教室



体幹トレーニング教室



エアロビクス教室



木曜ピラティス教室



運動遊びプログラム



土曜ピラティス教室



運動不足解消教室



キッズダンス教室



大人のハイキング



かけっこ教室



ワンデーフェスタ



火曜ヨガ教室



長井花のまちスポーツクラブ事務局

〒993-0041 長井市九野本1235-1

TEL : 0238-87-0187

FAX:0238-87-0178

E-mail : hanaspo@e.jan.ne.jp

花スポ最新情報はここから!

インスタもチェック!

HP



IG

