



3月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

お知らせ

ウォーキング教室は、プラザ集合です。
内外どちらでも歩けるようにご準備ください。
13日のウォーキングは事前にお申込みいただいた方のみとなります。



1
14:00 ヨガ

2	3	4	5	6	7	8
	ひな祭り		10:00 軽っこ(致)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 19:00 キッズダンス	14:00 軽っこ(平)			14:00 エアロビクス
9	10	11	12	13	14	15
		14:00 運動不足	10:00 軽っこ(致)	7:30 ウォーキング(天童)	10:00 60歳健康	14:00 ヨガ
	19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 19:00 運動遊び	14:00 軽っこ(平)	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操 19:00 体操	
16	17	18	19	20	21	22
			10:00 軽っこ(致)	春分の日	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 19:00 キッズダンス	14:00 軽っこ(平)			14:00 エアロビクス
23	24	25	26	27	28	29
		10:00 モルック		9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 19:00 運動遊び		14:00 ピラティス	14:00 リズム体操 19:00 体操	
30	31	<div data-bbox="321 1367 1420 1854" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center; color: #e91e63; font-size: 24px;">1年間ありがとうございました！</p> <p style="text-align: center; color: #e91e63;">会員の皆さまのおかげで無事に今年度を終えることができそうです。本当にありがとうございました。来年度も皆様に楽しく教室に参加していただけるよう事務局一同がんばります！</p> <p style="text-align: center; color: #0070c0;">令和7年度入会受付が3/3(月)から始まります。是非ご家族やお友達をお誘いの上、ご入会ください。詳細は花スポだより3月号をご覧ください。</p>  </div>				
19:30 バドミントン						



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>

ホームページでも日程をご確認いただけます！
ぜひご覧ください♪

