



# 9月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 10:00 軽っこ (致)	4	5 10:00 60歳健康	6
	18:30 かけっこ教室 19:30 バドミントン	19:00 運動遊び 19:00 火曜ヨガ	14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス 18:30 かけっこ教室	19:00 体幹トレ	14:00 土曜ヨガ
7	8	9	10 10:00 軽っこ (致)	11 9:45 ウォーキング	12 10:00 60歳健康	13 10:00 ピラティス
	18:30 かけっこ教室 19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	14:00 運動不足 19:00 火曜ヨガ	14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス 18:30 かけっこ教室	14:00 リズム体操 19:00 体操 19:00 エアロ	14:00 エアロ
14	15 敬老の日	16	17 10:00 軽っこ (致)	18	19 10:00 60歳健康	20 14:00 土曜ヨガ
		19:00 運動遊び 19:00 火曜ヨガ	14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス	13:30 障がい者スポーツ 19:00 体幹トレ	
21	22	23 秋分の日 花スポ ワンデーフェスタ	24 10:00 軽っこ (致)	25 9:45 ウォーキング	26 10:00 60歳健康	27 10:00 ピラティス
	19:00 キッズダンス		14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操 19:00 体操 19:00 エアロ	14:00 エアロ
28	29 パタンク大会	30 10:00 モルック				
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ				

9/23  
(祝)

花スポ



ワンデーフェスタ

10:00~15:00

長井市置賜生涯学習プラザ

## お知らせ

- ・「かけっこ教室」を開催します!!  
A日程(9/1・9/8) B日程(9/4・9/11)  
18:30~19:30 長井市陸上競技場

- ・金曜日の「エアロビクス教室」は大研修室で行います。
- ・ウォーキング教室はふらり集合です。

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

- ☆無料体験教室 (スタンプラリー)
- ☆ニュースポーツ体験 (土曜らんど同時開催)
- ☆プール無料開放 (大人のスクール体験) ※事前予約制
- ☆キッチンカーもやって来る♪
- ☆謎解きウォークラリー&工作教室

お友達を誘って是非お越しください♪