



11月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
<p>日程と会場に変更がありますので、 ご確認ください。</p> 						<p>1</p> <p>10:00 ピラティス 大研修室</p> <p>14:00 土曜ヨガ</p>
2	<p>3</p> <p>文化の日</p> <p>19:30 バドミントン</p>	<p>4</p> <p>19:00 運動遊び 19:00 火曜ヨガ</p>	<p>5</p> <p>10:00 足腰(致芳)</p>	<p>6</p> <p>14:00 ピラティス</p>	<p>7</p> <p>10:00 60歳健康</p>	<p>8</p> <p>10:00 ピラティス 旧長井小</p> <p>14:00 エアロビクス 旧長井小</p>
9	<p>10</p> <p>卓球大会</p> <p>19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン</p>	<p>11</p> <p>14:00 運動不足 19:00 火曜ヨガ</p>	<p>12</p> <p>10:00 足腰(致芳) 14:00 足腰(平野)</p>	<p>13</p> <p>9:45 ウォーキング プラザ</p> <p>14:00 ピラティス</p>	<p>14</p> <p>10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 エアロ</p> <p>19:00 体幹トレ 19:00 体操</p>	<p>15</p> <p>14:00 土曜ヨガ 大研修室</p>
16	<p>17</p> <p>19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン</p>	<p>18</p> <p>19:00 運動遊び 19:00 火曜ヨガ</p>	<p>19</p> <p>10:00 足腰(致芳) 14:00 足腰(平野)</p>	<p>20</p> <p>14:00 ピラティス</p>	<p>21</p> <p>10:00 60歳健康 13:30 障がい者 スポーツ 19:00 エアロ</p>	<p>22</p> <p>10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス</p>
23	<p>24</p> <p>振替休日 勤労感謝の日</p>	<p>25</p> <p>10:00 モルック 19:00 火曜ヨガ</p>	<p>26</p> <p>10:00 足腰(致芳) 14:00 足腰(平野)</p>	<p>27</p> <p>9:45 ウォーキング プラザ</p> <p>14:00 ピラティス</p>	<p>28</p> <p>10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体幹トレ 19:00 体操</p>	<p>29</p>
30						

会員の皆様へ

来年度の花スポの教室を開催するにあたって、
こんな教室があったら良いな。

この教室の日程を増やして欲しい。

絵画や手芸などの文科系の教室もご希望があれば
開催可能ですので、会員の方の声をぜひお聞かせ下さい。

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 HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>

