



1月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元旦	2	3
← 12/28~1/3までプラザ休館となります。 →						
4	5	6	7	8	9	10
	19:00 キッズダンス	19:00 火曜ヨガ	10:00 足腰 (致芳)	14:00 足腰 (平野)	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン		14:00 足腰 (平野)	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	14:00 エアロビクス
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
		14:00 運動不足	10:00 足腰 (致芳)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ	14:00 足腰 (平野)	プラザ集合		14:00 土曜ヨガ
18	19	20	21	22	23	24
	19:00 キッズダンス	19:00 火曜ヨガ	10:00 足腰 (致芳)	14:00 足腰 (平野)	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン		14:00 足腰 (平野)	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	14:00 エアロビクス
25	26	27	28	29	30	31
		10:00 モルック	10:00 足腰 (致芳)		10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ	14:00 足腰 (平野)	14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ

2026年は午年です。そして、60年に1度しか巡ってこない「丙午（ひのえうま）」の年です。十干の「丙」と十二支の「午」が組み合わさったもので、火の要素を持つ丙と躍動感や行動力を象徴する午が合わさり、活動的でエネルギーに満ちた前向きな1年になるとされています。

新しいことを始めるのに適した年です。



花スポの教室は
1/5から始まります。



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

MAIL hanaspo@e.jan.ne.jp

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