



5月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
会場に変更がありますので、 ご確認ください。 				1	2	3
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 19:00 体幹トレ	憲法記念日 
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日 	10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	9:45 ウォーキング 会場...ふらり 14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体操 会場...トレーニング室	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
11	12	13	14	15	16	17
	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	10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 13:30 障がい者スポーツ 19:00 体幹トレ	14:00 土曜ヨガ
18	19	20	21	22	23	24
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ 会場...舞と音楽のホール 19:00 運動遊び 会場...軽運動室		9:45 ウォーキング 会場...ふらり 14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体操	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
25	26	27	28	29	30	31
	19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	10:00 モルック 19:00 火曜ヨガ			10:00 60歳健康	14:00 土曜ヨガ 会場...舞と音楽のホール

5月は新緑が美しい初夏を迎える月で、登山やトレッキングに最適な時期です。

まずは、身近なウォーキングで体を動かしてリフレッシュしましょう。運動不足解消教室、ウォーキング教室は花スポ会員の方は無料で参加できますので、ぜひご参加下さい。



お知らせ



木曜ピラティス教室、エアロビクス教室、バドミントンサークル、体操サークルは入会を締め切らせていただきます。沢山の方にご参加いただきありがとうございます。

長井花のまちスポーツクラブ事務局

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♪

〒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 HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>

