

# 2022年5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
						1
2	3 お休み	4 お休み	5 朝ヨガ10:30~11:30 マリ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	6 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	7	8
9	10 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	11 フィットネス(リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	12 朝ヨガ10:30~11:30 マリ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	13 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	14	15
16	17 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	18 フィットネス(楽筋トレ) 10:00~11:30 ユミ	19 朝ヨガ10:30~11:30 マリ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	20 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	21	22
23	24 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	25 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ	26 朝ヨガ10:30~11:30 サトミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	27 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ 19:00~20:00 あゆみ (福住)	28	29
30	31 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	⇒ 会場は福住屋内運動広場 (恵庭市福住町1丁目21番24号) となります ※各自で健康診断を受け、健康状態を確認した上でご参加ください ※レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません				

## えにわ総合型スポーツクラブ 会員募集中!

- 入会費 1,000円 (登録時のみ)
- 小中学生・65歳未満 5,000円/年
- 高校生・65歳以上 3,000円/年



〈火曜日〉  
リラックスヨガ  
〈金曜日〉 夜ヨガ  
担当【サトミ】



〈木曜日〉  
朝ヨガ  
担当【マリ】



〈金曜日〉  
カラダにやさしいヨガ  
担当【あゆみ】



〈金曜日〉  
カラダにやさしいヨガ  
担当【レイコ】



〈金曜日〉  
カラダにやさしいヨガ  
担当【マサヨ】



〈木曜日〉  
ダイナミック  
ストレッチング  
担当【MIYUKI】



〈水曜日〉  
フィットネス  
担当【ユミ】

