

# パフォーマンススアップ ダイナミックストレッチ グ

使うのは器具ではなく、自身の体重！  
音楽に合わせて、スクワットや腹筋を行い、  
全身のトレーニングを行います

◆ 日 時：毎週木曜日 19時00分～19時45分

◆ 会 場：福住屋内運動広場

福住町1丁目21番24号/34-3066



◆ 対 象：16歳以上、どなたでも

◆ 参加料：入館料のみ（定期券、回数券も可）  
えにわ総合型スポーツクラブ会員になると、  
お得に参加できます

◆ 持ち物：運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物

◆ その他：・各自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



## 【講師】MIYUKI

2019年

ファンクショナルトレーニングを学ぶ

2020年

Breakletics 創始者より養成講座で資格  
取得

2020年

NESTA ファンクショナルアナトミー取得

2021年

Breakletics Mover 北海道代表となる

【活動実績】

スポーツクラブ、小学校選択授業導入 &  
指導、専門学校外部講師、  
各イベント企画

## 【お問合せ】

恵庭市総合体育館  
電話：32-2261

（平日9時～17時）

QRコードはこちら➡



# 夜ヨガ

筋力、体力、柔軟性アップをテーマに深く力強い呼吸を、  
身体中に巡らせながら、元気に動きます！

緩める時間もしっかりとって一日の疲れを癒やしましょう。

ヨガが初めての方も安心してご参加頂けます。



◆ 日 時：毎週金曜日 19時00分～20時00分

◆ 会 場：福住屋内運動広場

福住町1丁目21番24号/34-3066



◆ 対 象：どなたでも

◆ 参加料：入館料のみ（定期券、回数券も可）

えにわ総合型スポーツクラブ会員になると、  
お得に参加できます

◆ 持ち物：運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物、ヨガマット

◆ その他：・各自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



## 【講師】金子 里実

大手航空会社にてグランドスタッフとして勤務後、ヨガインストラクターに転身。中医学・瞑想・陰ヨガ・マタニティなど幅広く学びを深め、子どもから大人まで多くの方にヨガを伝えている。

## 【お問合せ】

恵庭市総合体育館  
電話：32-2261

（平日9時～17時）

QRコードはこちら➡

