

2022年6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
		1 お休み	2 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)	3 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	4	5
6	7 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	8 フィットネス(リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	9 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)	10 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	11	12
13	14 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	15 フィットネス(楽筋トレ) 10:00~11:30 ユミ	16 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)	17 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/マサヨ お休み	18	19
20	21 お休み	22 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ	23 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)	24 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	25	26
27	28 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	29 フィットネス(リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	30 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)			
<p>⇒ 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</p>						

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
- <詳しくはスタッフまでお問合せください>



〈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】



卓球・スポンジテニス

実技指導予定表

月	種目	日	曜	時間	担当指導員	
6 月	卓 球	7	火	14:00~16:00	宮嶋 沼田	
		14				
		21		お休み		
		28		14:00~16:00	宮嶋 沼田	
	種目	日	曜	時間	担当指導員	
	ス ポ ン ジ テ ニ ス	1	水	10:00~12:00	伊藤	
		8				
		15				
		22		お休み		
		29		10:00~12:00	伊藤	

※ 入館料をお支払い後、直接アリーナ指導会場へお越しください。

※ 活動中の事故については、主催者側で責任を負えませんので十分気をつけてください。

※ 総合体育館の行事、講師の都合等で中止になる場合があります。