

2022年8月

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜 | 日曜 |
|------------------------------------|-------------------------------------|---|---|--|----|----|
| 1 サマータイムヨガ 9:30~10:30 マリ | 2 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ | 3 フィットネス(楽筋トレ) 10:00~11:30 ユミ | 4 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) | 5 カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住) | 6 | 7 |
| 8 サマータイムヨガ 9:30~10:30 マリ | 9 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ | 10 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ | 11 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) | 12 カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住) | 13 | 14 |
| 15 サマータイムヨガ 9:30~10:30 マリ | 16 リラックスヨガ 13:30~14:30 マリ | 17 お休み | 18 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) | 19 カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ 19:00~20:00 レイコ (福住) | 20 | 21 |
| 22 サマータイムヨガ 9:30~10:30 マリ | 23 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ | 24 お休み | 25 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) | 26 カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住) | 27 | 28 |
| 29 サマータイムヨガ 9:30~10:30 マリ | 30 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ | 31 フィットネス (リズム体操) 10:00~11:30 ユミ | | | | |
| | | | ⇒ 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 | | | |
| | | | ※講師が予告なく変更になる場合があります | | | |
| | | | ※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 | | | |

サマータイムヨガ 開催!

暑い夏は、涼しい時間にヨガをしてみませんか?
夏休み中の小中学生の参加もお待ちしています!

- 日 時/8月毎週月曜日 9:30~10:30
- 場 所/総合体育館 格技室ほか
- 参加料/入館料のみ

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



担当：マリ



〈火曜日〉
リラックスヨガ
〈金曜日〉 夜ヨガ
担当【サトミ】



〈月曜日〉
サマータイムヨガ
〈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】

