

# 2022年9月

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

## 月曜の朝ヨガ レギュラー化決定！

8月限定開催「サマータイムヨガ」好評につき、  
レギュラーレッスンになりました。ご参加お待ちしております！

- 日 時 / 毎週月曜日 9:30~10:30 ※休館日除く
  - 場 所 / 総合体育館 格技室
  - 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〉  
月曜の朝ヨガ  
〈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】

