

2022年10月

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

えにわ総合型スポーツクラブ 会員募集中

ヨガに週5回参加した場合、最大20,000円お得になります！

- 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

<月割もあります！

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】



<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
担当【MIYUKI】



<水曜日>
フィットネス
担当【ユミ】

