

2022年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	2 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ	3 朝ヨガ 10:30~11:30 あゆみ お休み	4 カラダにやさしいヨガ 【安眠ヨガ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~19:50 サトミ (福住)	5	6
7 休館日	8 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	9 フィットネス (リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	10 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)	11 カラダにやさしいヨガ 【安眠ヨガ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~19:50 サトミ (福住)	12	13
14 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	15 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	16 フィットネス (楽筋トレ) 10:00~11:30 ユミ	17 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)	18 カラダにやさしいヨガ 【安眠ヨガ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~19:50 サトミ (福住)	19	20
21 休館日	22 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	23 お休み	24 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)	25 カラダにやさしいヨガ 【安眠ヨガ】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ 19:00~19:50 サトミ (福住)	26	27
28 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	29 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	30 フィットネス (ストレッチ) 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						

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】

