

2022年12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 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	2 カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ (総体・研修室) 19:00~20:00 サトミ	3	4
5 休館日	6 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	7 フィットネス (ストレッチ) 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 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	9 カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ (総体・研修室) 19:00~20:00 サトミ	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 (リズム体操) 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 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	16 カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ (総体・研修室) 19:00~20:00 サトミ	17	18
19 休館日	20 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	21 フィットネス (楽筋トレ) 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 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	23 カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ (総体・研修室) 19:00~20:00 サトミ	24	25
26 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ 【特別企画】 やさしい太陽礼拝 19:00~20:00 マリ	27 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	28 お休み	29 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ お休み	30 お休み	31	
⇒ 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						

【お知らせ①】

年末特別企画 やさしい太陽礼拝2022

ヨガの基本となるポーズを、呼吸に合わせて動作を連動させていく『太陽礼拝』をやさしくアレンジ。

特別企画に相応しく、栗山奈津さん (千歳市) のヴァイオリン生演奏の中、太陽礼拝のみを繰り返し行います。ご自身の心とカラダと向き合い、今年を締めくくりましょう！



- 日時 12月26日 (月) 19時~20時
 - 場所 総合体育館 格技室
 - 料金 入館料のみでご参加いただけます
 - 講師 マリ
 - ヴァイオリン奏者 栗山奈津
- ※対象レベルは問いませんが、動きが多い内容となります。ご了承ください。

【お知らせ②】

『夜ヨガ』会場&時間変更について

福住屋内運動広場で行っている「夜ヨガ」の会場、時間を、下記の通り変更いたします。ご参加の際は、お間違えのないようお願いいたします。

- 会場
＜変更前＞ 福住屋内運動広場 ⇒ ＜変更後＞ **総合体育館 研修室**
- 時間
＜変更前＞ 19:00~19:50 ⇒ ＜変更後＞ **19:00~20:00**

※3月まで上記会場、時間となります。4月以降は、別途お知らせいたします。
※会場が多少狭くなりますが、換気など感染対策を施し実施いたします。