

# 2023年1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
						1 <b>休館日</b>
2 <b>休館日</b>	3 <b>休館日</b>	4 <b>お休み</b>	5 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)	6 カラダにやさしいヨガ 【足からボカボカ巡るヨガ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ (総体・研修室) 19:00~20:00 サトミ	7	8
9 <b>お休み</b>	10 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	11 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ	12 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)	13 <b>お休み</b> 夜ヨガ (総体・研修室) 19:00~20:00 マリ	14	15
16 <b>休館日</b>	17 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	18 フィットネス (リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	19 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)	20 カラダにやさしいヨガ 【足からボカボカ巡るヨガ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ (総体・研修室) 19:00~20:00 サトミ	21	22
23 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	24 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	25 フィットネス (楽筋トレ) 10:00~11:30 ユミ	26 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)	27 カラダにやさしいヨガ 【足からボカボカ巡るヨガ】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ (総体・研修室) 19:00~20:00 サトミ	28	29
30 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	31 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	⇒ 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  
ストレッチング  
担当【MIYUKI】



<水曜日>  
フィットネス  
担当【ユミ】

