

# 2023年2月

※2月の休館日はありません。2023.1.23発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜	
		1 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ	2 朝ヨガ 10:30~11:30 サトミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	3 カラダにやさしいヨガ 【温活】 13:20~14:20/あゆみ	4	5	
6 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	7 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	8 フィットネス (リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	9 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ  ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	10 カラダにやさしいヨガ 【温活】 13:20~14:20/レイコ	11	12	
13 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	14 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	15 フィットネス (楽筋トレ) 10:00~11:30 ユミ	16 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)	17 カラダにやさしいヨガ 【温活】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ	18	19	
20 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	21 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	22 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ	23 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ  ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	24 カラダにやさしいヨガ 【温活】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ	25	26	
27 月曜の朝ヨガ 9:30~10:30 マリ	28 リラックスヨガ 13:30~14:30 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					
<p>※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</p>							



## 【お知らせ①】

### 特別企画「はじめてのピラティス」開催

理想的な身体の使い方を知り、繰り返し行うことで理想の姿勢を取り戻していきます。全身を細やかにバランスよく整え、身体的アプローチだけではなく、心と身体の調和を保ち快適な日常生活を目指します。

年齢に関わらず、運動が苦手な方でも無理なく行うことができます。

- 日時 2月9日、23日 隔週木曜日 19時~20時
- 場所 総合体育館 研修室
- 料金 入館料のみでご参加いただけます  
総合型クラブ会員証でもご参加いただけます
- 講師 サナエ
- 持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、上靴、水分補給の飲み物、汗拭きタオル



## 【お知らせ②】

### 総合体育館アリーナ閉鎖について

この度恵庭市の事業として、2023年2月1日から3月31日にかけて、総合体育館アリーナ床研磨・塗装工事を実施することとなりました。

このため、上記期間は総合体育館アリーナ (ランニングコース含む) は閉鎖となります。

フィットネス開始前のウォーキング、ヨガ前後のウォーキングでも、ランニングコースは使用不可となりますので、ご注意ください。

ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。