

2023年4月

3月20日発行

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) 10:30~11:30 ユミ お休み	6 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	7 カラダにやさしいヨガ 【心身のびのびヨガ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	8	9
10 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 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) 10:30~11:30 ユミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	13 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	14 カラダにやさしいヨガ 【心身のびのびヨガ】 13:20~14:20/あゆ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	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) 10:30~11:30 ユミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	20 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	21 カラダにやさしいヨガ 【心身のびのびヨガ】 13:20~14:20/あゆ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	22	23
24 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 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) 10:30~11:30 ユミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	27 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	28 カラダにやさしいヨガ 【心身のびのびヨガ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	29	30

※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

⇒<会場> 福住屋内運動広場

【お知らせ①】

R5年度 えにわ総合型スポーツクラブ会員 募集中！

R5年度 えにわ総合型スポーツクラブ会員募集中！
 ヨガに毎週1回参加する場合、65歳未満の方であれば最大2,800円お得になります。ご入会、お待ちしております！



【入会金】1,000円 * 継続会員の方は不要

【年会費】65歳未満 5,000円、65歳以上 3,000円、市外 10,000円

【お知らせ②】

「ダイナミックストレッチング」の曜日変更について

福住屋内運動広場で開催しております「ダイナミックストレッチング」ですが、曜日が**水曜日**へ変更となります（時間の変更はありません）。

【お知らせ③】

「夜ヨガ」講師変更について

「夜ヨガ」講師が、4月より変更となります。
 新しい講師は「遠矢 瞳 先生」です。
 よろしく願いたします！



【お知らせ④】

「フィットネス」の時間変更について

フィットネスの時間が4月より**10:30~11:30**へ変更となります。
 ウォーキングはレッスン内では行いませんので、ご了承ください。