

2023年5月

4月18日発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
1 休館日	2 リラックスヨガ 13:30~14:30 マリ	3 お休み お休み	4 お休み お休み	5 カラダにやさしいヨガ 【姿勢改善】 13:20~14:20/あゆ	6	7
8 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	9 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	10 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)	11 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	12 カラダにやさしいヨガ 【姿勢改善】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	13	14
15 休館日	16 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	17 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)	18 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	19 カラダにやさしいヨガ 【姿勢改善】 13:20~14:20/あゆ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	20	21
22 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	23 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	24 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)	25 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	26 カラダにやさしいヨガ 【姿勢改善】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	27	28
29 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	30 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	31 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)				

【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】

「ヨガマット」について

「ヨガマット」○ ⇒ すべてのヨガ、フィットネス、ピラティス
「ヨガマット」× ⇒ ダイナミックストレッチング

レッスン受講の際は、お忘れ物のないよう今一度ご確認ください。

【お知らせ③】

格技室での靴の取扱いについて

格技室へは、入口にて上靴を脱いで入るようにしてください。脱いだ靴は下足箱に入れていただくか、ご自身にて保管をお願いいたします。ご協力よろしくお願ひいたします。

※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

⇒<会場> 福住屋内運動広場