

# 2023年6月

6月5日 改訂

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 はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	2 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	3	4
5 <b>休館日</b>	6 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	7 フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ <b>お休み</b>	8 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	9 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	10	11
12 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	13 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	14 フィットネス (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)	15 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	16 <b>お休み</b> <b>お休み</b>	17	18
19 <b>休館日</b>	20 <b>お休み</b>	21 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)	22 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	23 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	24	25
26 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	27 <b>お休み</b>	28 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)	29 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	30 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ		

## R5年度 えにわ総合型スポーツクラブ会員 募集中!

【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



〈火曜日〉  
リラックスヨガ  
担当【サトミ】



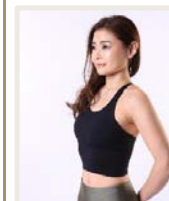
〈月・木曜日〉  
朝ヨガ  
担当【マリ】



〈水曜日〉  
フィットネス  
担当【ユミ】



〈水曜日 夜〉  
ダイナミック  
ストレッチング  
担当【MIYUKI】



〈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】



〈木曜日〉  
ピラティス  
担当【サナエ】



〈金曜日 夜〉  
夜ヨガ  
担当【ヒトミ】

※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