

2023年7月

6月26日 改訂版発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜	
					1	2	
3 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	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 ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	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 【シェイプアップ】 13:20~14:20/あゆみ 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 【シェイプアップ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	15 リフレッシュ サマー-外ヨガ 9:30~10:30	16	
17 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	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 【シェイプアップ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	22	23	
24 お休み	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 【シェイプアップ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	29	30	
31 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ		【会場変更のお知らせ】 総合体育館にて「全国高等学校総合体育大会 空手道」が開催されることから、下記日程のレッスン会場が変更となります。ご注意ください。 25日(火)「リラックスヨガ」、26日(水)「フィットネス」、 27日(木)「朝ヨガ」、「ピラティス」、28日(金)「からだにやさしいヨガ」「夜ヨガ」 <会場> 福住屋内運動広場 福住町1丁目21-24					

※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

えにわ総合型スポーツクラブ®会員150名達成！

「リフレッシュ サマー-外ヨガ」開催

総合体育館前の広大な緑と木々を眺めながら、外でヨガを行います。屋内よりも感じられる開放感と爽快感。太陽の光や自然の音に癒され、リラックスしてヨガを楽しみましょう！ ※雨天時は総体ホワイエ

【日時】 7月15日(土) 9:30~10:30 受付:9:00

【会場】 総合体育館前面 芝生エリア

【参加料】 700円 (参加料は当日徴収いたします)

*クラブ会員証提示、もしくはクラブTシャツ着用の方は**無料**

【講師】 田口麻里 (月・木「朝ヨガ」担当)

【持ち物】 ヨガマット(下に敷くレジャーシートあると◎)、水分、タオル、
着脱可能な服装、帽子やサングラスなど日焼け対策



<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】



<水曜日>
ピラティス
担当【サナエ】



<金曜日 夜>
夜ヨガ
担当【ヒトミ】