

# 2023年9月

※ 9月6日の「ダイナミックストレッチング」の会場が、  
総合体育館 弓道場（多目的室）に変更になりました。

9月4日 再発行

| 月曜日                               | 火曜日                                 | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日  | 土曜                                 | 日曜 |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---|--|--|------------------------------------|----|
|                                   |                                     |   |  | 1<br>カラダにやさしいヨガ<br>【夏の疲れ解消】<br>13:20~14:20/あゆみ<br>夜ヨガ<br>19:00~20:00<br>ヒトミ  | 2                                  | 3  |
| 4<br><b>休館日</b>                   | 5<br>リラックスヨガ<br>13:30~14:30<br>サトミ  | 6<br>フィットネス（リズム体操）<br>10:30~11:30<br>ユミ<br>ダイナミックストレッチング<br>19:15~20:00<br>MIYUKI（総体 弓道場） | 7<br>朝ヨガ<br>10:30~11:30<br>マリ<br>はじめてのピラティス<br>19:00~20:00<br>サナエ  | 8<br>カラダにやさしいヨガ<br>【夏の疲れ解消】<br>13:20~14:20/レイコ<br>夜ヨガ<br>19:00~20:00<br>ヒトミ  | 9                                  | 10 |
| 11<br>月曜の朝ヨガ<br>10:30~11:30<br>マリ | 12<br>リラックスヨガ<br>13:30~14:30<br>サトミ | 13<br>フィットネス（楽筋トレ）<br>10:30~11:30<br>ユミ<br>ダイナミックストレッチング<br>19:15~20:00<br>MIYUKI（福住）     | 14<br>朝ヨガ<br>10:30~11:30<br>マリ<br>はじめてのピラティス<br>19:00~20:00<br>サナエ | 15<br>カラダにやさしいヨガ<br>【夏の疲れ解消】<br>13:20~14:20/あゆみ<br>夜ヨガ<br>19:00~20:00<br>ヒトミ | 16                                 | 17 |
| 18<br>月曜の朝ヨガ<br>10:30~11:30<br>マリ | 19<br><b>休館日</b>                    | 20<br>フィットネス（ストレッチ）<br>10:30~11:30<br>ユミ<br>ダイナミックストレッチング<br>19:15~20:00<br>MIYUKI（福住）    | 21<br>朝ヨガ<br>10:30~11:30<br>マリ<br>はじめてのピラティス<br>19:00~20:00<br>サナエ | 22<br>カラダにやさしいヨガ<br>【夏の疲れ解消】<br>13:20~14:20/レイコ<br>夜ヨガ<br>19:00~20:00<br>ヒトミ | 23                                 | 24 |
| 25<br>月曜の朝ヨガ<br>10:30~11:30<br>マリ | 26<br>リラックスヨガ<br>13:30~14:30<br>サトミ | 27<br>フィットネス（リズム体操）<br>10:30~11:30<br>ユミ<br>ダイナミックストレッチング<br>19:15~20:00<br>MIYUKI（福住）    | 28<br>朝ヨガ<br>10:30~11:30<br>マリ<br>はじめてのピラティス<br>19:00~20:00<br>サナエ | 29<br>カラダにやさしいヨガ<br>【夏の疲れ解消】<br>13:20~14:20/レイコ<br>夜ヨガ<br>19:00~20:00<br>ヒトミ | 30<br>えにわ健康・スポーツフェスティバル<br>場所：はなふる |    |

※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

## 2023 えにわ健康・スポーツフェスティバル 開催！

【日時】 9月30日（土）9:00~13:00

【会場】 花の拠点「はなふる」 \*雨天時は総合体育館

【カラダにやさしいヨガ】



10:00~10:45  
<講師> あゆみ

\*無料でうけられます

【フィットネス



エクササイズ】  
11:15~12:00  
<講師> ユミ

【アトラクション】

大麻高校チアリーディング部

「VARIOUS」演技

10:45~11:15



その他、スポーツレクリエーション、ニュースポーツ体験、市民駅伝（要事前申込）、ノルディックウォーキング体験（要事前申込）もあります。たくさんのご参加、お待ちしております！



\*昨年度の様子