

# 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 カラダにやさしいヨガ 【夏の疲れ解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	2	3
4 <b>休館日</b>	5 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	6 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（総体 弓道場）	7 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	8 カラダにやさしいヨガ 【夏の疲れ解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	9	10
11 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	12 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	13 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）	14 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	15 カラダにやさしいヨガ 【夏の疲れ解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	16	17
18 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	19 <b>休館日</b>	20 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）	21 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	22 カラダにやさしいヨガ 【夏の疲れ解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	23	24
25 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	26 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	27 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）	28 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	29 カラダにやさしいヨガ 【夏の疲れ解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	30 えにわ健康・スポーツフェスティバル 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