

2023年8月

7月17日 発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
	1 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	2 フィットネス (ストレッチ) 10:30~11:30 ユミ お休み	3 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	4 カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	5	6
7 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 あゆみ(代行)	8 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	9 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)	10 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ お休み	11 カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	12	13
14 お休み	15 お休み	16 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)	17 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	18 カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	19	20
21 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	22 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	23 お休み ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	24 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	25 カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	26 第2弾！ サマー-外ヨガ 9:30~10:30	27
28 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	29 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	30 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)	31 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			

第2弾「サマー-外ヨガ」開催

【日時】 8月26日 (土) 9:30~10:30 受付:9:00

【会場】 総合体育館前面 芝生エリア *雨天時は総体 研修室 (定員20名)

【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】



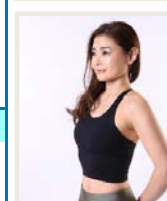
〈月・木曜日〉
朝ヨガ
担当【マリ】



〈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】



〈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