

2023年10月

10月12日 更新

配布済みカレンダーにて、10/25「ダイナミックストレッチング」が開催となっておりますが、「お休み」の誤りです。大変申し訳ございませんでした。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
						1
2 休館日	3 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	4 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)	5 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	6 カラダにやさしいヨガ 【自律神経整えヨガ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	7	8
9 お休み	10 お休み	11 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)	12 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	13 カラダにやさしいヨガ 【自律神経整えヨガ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	14	15
16 休館日	17 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	18 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)	19 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	20 カラダにやさしいヨガ 【自律神経整えヨガ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	21	22
23 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	24 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	25 フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ お休み	26 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	27 カラダにやさしいヨガ 【自律神経整えヨガ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	28	29
30 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	31 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ					

格技室 床工事に係わる会場変更について

10月、総合体育館 格技室にて「床工事」が実施されます。つきましては、レッスン会場が下記の通り変更となります。お間違えのないようお願いいたします。

火曜日 13:30~14:30 【リラックスヨガ】
水曜日 10:30~11:30 【フィットネスエクササイズ】
⇒ **福住屋内運動広場**

月曜日 10:30~11:30 【月曜の朝ヨガ】
木曜日 10:30~11:30 【朝ヨガ】
金曜日 13:20~14:20 【カラダにやさしいヨガ】
⇒ **総合体育館 第2体育室**

10月12日 木曜日 10:30~11:30 【朝ヨガ】
⇒ **総合体育館 ホワイエ**

※時間の変更はありません

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



※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

⇒<会場> 総体 ホワイエ

⇒<会場> 総体 第2体育室