

2023年11月

10月23日 発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
		1 お休み	2 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	3 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/あゆみ	4	5
		ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ		
6 休館日	7 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	8 フィットネス (ストレッチ) 10:30~11:30 ユミ	9 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	10 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/レイコ	11	12
		ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ		
13	14 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	15 フィットネス (リズム体操) 10:30~11:30 ユミ	16 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	17 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/あゆみ	18	19
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ		ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ		
20 休館日	21 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	22 フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ	23 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	24 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/レイコ	25	26
		ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	お休み	夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ		
27 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	28 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	29 フィットネス (ストレッチ) 10:30~11:30 ユミ	30 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ			
		ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ			

会場変更について

一部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。

11月2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】11月に入会すると、、、

65歳未満 3,000円、65歳以上 1,500円、

市外 6,000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