

2023年12月

11月21日 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 【免疫カアップ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	2	3
4 休館日	5 リラックスヨガ 13:30~14:30 ヒトミ	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 (福住)	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 【免疫カアップ】 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 【免疫カアップ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	16	17
18 休館日	19 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	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 【免疫カアップ】 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 お休み お休み	30	31

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】12月に入会すると、、、

65歳未満 2,400円、65歳以上 1,200円、
市外 4,800円



温かい服装でご参加ください!

冬期間に入り、会場内は暖房を稼働させておりますが、寒いと感じることもあるかと思えます。

とくに、午前中のレッスンは部屋が暖まるまでに時間がかかるため、寒く感じるかもしれません。ご参加される皆様は、温かい服装にてご参加いただければと思います。よろしくお願いたします。

※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