

# 2024年1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜	
1 <b>休館日</b>	2 <b>休館日</b>	3 <b>休館日</b>	4 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ ----- <b>お休み</b>	5 カラダにやさしいヨガ 【足からポカポカ巡るヨガ】 13:20~14:20/あゆみ ----- 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	6	7	
8 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 ヒトミ	9 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	10 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 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	11 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	12 <b>お休み</b> ----- 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	13	14	
15 <b>休館日</b>	16 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	17 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 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	18 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	19 カラダにやさしいヨガ 【足からポカポカ巡るヨガ】 13:20~14:20/レイコ ----- 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	20	21	
22 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	23 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	24 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 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	25 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	26 カラダにやさしいヨガ 【足からポカポカ巡るヨガ】 13:20~14:20/あゆみ ----- 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	27	28	
29 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	30 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	31 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 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	⇒ 会場は福住屋内運動広場 (患庭市福住町1丁目21番24号) となります  ※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				

## R6年度 えにわ総合型スポーツクラブ会員募集について

令和6年度「えにわ総合型スポーツクラブ」会員募集は、  
**2024年3月**より受付開始予定です。入会、お待ちしております！

【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



### 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。