

# 2024年3月

2024/3/1 更新

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 【アンチエイジング】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ【デトックス】 19:00~20:00 ヒトミ	2	3
4 <b>休館日</b>	5 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	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 あゆみ 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 【アンチエイジング】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ【温活・代謝アップ】 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 <del>ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)</del>	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 【アンチエイジング】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ【疲労回復】 19:00~20:00 ヒトミ	16	17
18 <b>休館日</b>	19 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	20 <b>お休み</b> 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 <b>お休み</b> <b>お休み</b>	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 カラダにやさしいヨガ 【アンチエイジング】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ【やさしい月礼拝】 19:00~20:00 ヒトミ	30	31

⇒ 会場は福住屋内運動広場  
(福住町1丁目21番24号)

※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**より受付開始となります。入会、お待ちしております！  
また、4月より**会員証はICカードタイプへ変更**となります。  
詳細につきましては、別途お知らせいたします。

【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



**NEW**

## 4月からの新レッスンについて

4月より、新たに2つのレッスンが加わります。ぜひご参加ください  
\*日時は予定。変更の場合あり。

### リラックス&エナジー ヨガ

日時/火曜 18:30~20:00  
場所/総合体育館 格技室  
講師/渡部智華、武田真弓

### バレトン

『バレエ×ヨガ×フィットネス』の動きを組み合わせたボディメイクエクササイズ  
日時/木曜 10:00~11:00  
場所/総合体育館 研修室  
講師/菊地 日奈子