

# 2024年4月

3月25日発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
1	2	3	4	5	6	7
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	<b>お休み</b>	フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ	朝ヨガ 10:30~11:30 マリ バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	カラダにやさしいヨガ 【心身のびのびヨガ】 13:20~14:20/あゆみ		
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	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		
8	9	10	11	12	13	14
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	フィットネス (ストレッチ) 10:30~11:30 ユミ	朝ヨガ 10:30~11:30 マリ バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	カラダにやさしいヨガ 【心身のびのびヨガ】 13:20~14:20/レイコ		
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	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		
15	16	17	18	19	20	21
<b>休館日</b>	リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	フィットネス (リズム体操) 10:30~11:30 ユミ	朝ヨガ 10:30~11:30 マリ バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	カラダにやさしいヨガ 【心身のびのびヨガ】 13:20~14:20/あゆみ		
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	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		
22	23	24	25	26	27	28
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ	朝ヨガ 10:30~11:30 マリ バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	カラダにやさしいヨガ 【心身のびのびヨガ】 13:20~14:20/レイコ		
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	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		
29	30					
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ					
	<b>お休み</b>					

※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

## R6年度 えにわ総合型スポーツクラブ会員募集!

令和6年度「えにわ総合型スポーツクラブ」会員募集を募集しています。4月より**会員証はICカードタイプへ変更**となります。たくさんのご入会、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



**NEW!**

### 【リラックス&エナジーヨガ】

初めての方や、からだのかたい方でも無理のないよう、ヨガの呼吸法や基本的なポーズを行ないます



渡部 智華 先生 武田 真弓 先生

日時/火曜 18:30~20:00  
 場所/総合体育館 格技室

**NEW!**

### 【バレトン】

『バレエ×ヨガ×フィットネス』の動きを組み合わせ、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

バレトンインストラクター 菊地 日奈子 先生