

2024年5月



2024年4月より指導サービスは「**有料**」となりました。入館料とは別に**受講料100円（市外者200円）**が必要となります（えにわ総合型スポーツクラブ会員除く）

4月22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 バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	3 お休み	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	お休み		
6 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	7 休館日	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 バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	10 カラダにやさしいヨガ 【姿勢改善】 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 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	14 リラクソヨガ 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 【姿勢改善】 13:20~14:20/あゆみ	18	19
	リラクソ&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	お休み	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 リラクソヨガ 13:30~14:30 サトミ	22 フィットネス (薬筋トレ) 10:30~11:30 ユミ	23 朝ヨガ 10:30~11:30 東間 美穂 (マリ)	24 カラダにやさしいヨガ 【姿勢改善】 13:20~14:20/レイコ	25	26
	リラクソ&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	お休み	お休み	夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ		
27 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香	28 リラクソヨガ 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 お休み	31 カラダにやさしいヨガ 【姿勢改善】 13:20~14:20/あゆみ		
	リラクソ&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		

レッスン参加上の注意事項

- 1.ランニングコースの利用は、**レッスン開始前20分以内、もしくはレッスン終了後20分以内**としてください。
- 2.レッスン会場へは、**開始20分前を目安**にお入りください。
- 3.マットなどでの**場所取りはご遠慮ください**。
- 4.翌月のレッスンは前月20日~25日の間に総合体育館、福住屋内運動広場、スポーツ協会HPにカレンダーを準備いたしますので、ご確認ください。なお、講師の都合等で急遽中止になる場合もありますので、予めご了承ください。
- 5.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。

えにわ総合型スポーツクラブ注意事項

えにわ総合型スポーツクラブは、市民の方の健康増進を図るため、**体育施設指定管理者「特定非営利活動法人恵庭市スポーツ協会」**が自主事業として行う特別なサービス事業です。このことから、**会員の皆さまは下記事項を遵守の上、皆さまそれぞれが気持ちよくレッスンに参加できるようにご協力願います。**

- 1.会員証で利用できるのは、「指導サービス事業（以下、レッスン）」のみとなります。
- 2.その他種目（ランニング、卓球、トレーニングなど）で体育施設ご利用になる場合は、別途個人利用料及び専用利用料が必要となります。
- 3.納付された年会費は、いかなる事由に関わらず返納しません。
- 4.えにわ総合型スポーツクラブ規約第5条の要件を満たさない場合及び本クラブの信用失墜行為を行った場合、運営委員会において除名する場合があります。

※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

⇒<会場> 福住屋内運動広場

⇒<会場> 総合体育館 研修室