

2024年11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）

10月22日 発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	えにわ・健康スポーツフェスティバル 大盛況！
				1	
				カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	ご参加いただきました皆さま、サナエ先生、チカ先生、マミ先生、ありがとうございます！
4	5	6	7	8	
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香	休館日	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 19:00~19:45 MIYUKI（福住）【 上靴必要 】	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	
11	12	13	14	15	
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 リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	フィットネス（楽筋トレ） 10:30~11:30 ユミ お休み	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	
18	19	20	21	22	<h3>レッスン参加上の注意事項</h3> <ol style="list-style-type: none"> ランニングコースの利用は、開始前20分以内、もしくは終了後20分以内としてください。 会場へは、開始20分前を目安にお入りください。 マットなどの場所取りはご遠慮ください。 翌月の予定は前月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HPI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。 プログラム中の事故については、主催者側で責任を負いません。各自保険などへの加入をお勧めいたします。
休館日	お休み	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 19:00~19:45 MIYUKI（福住）【 上靴必要 】	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	
25	26	27	28	29	
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 リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	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 19:00~19:45 MIYUKI（福住）【 上靴必要 】	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	カラダにやさしいヨガ 【自律神経整え】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	

⇒<会場> 総合体育館 研修室

⇒<会場> 福住屋内運動広場

※1.講師が予告なく変更になる場合があります ※2.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 ※3.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