

ヨガ&フィットネス系
 プログラムスケジュール (5月)

月	火	水	木	金
			1	2
			バレトン 9:45～10:45／ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ 夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
5	6	7	8	9
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／アヤカ	NEW 朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ	総合体育館 休館日 45分で完結！ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ 夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／レイコ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
12	13	14	15	16
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／アヤカ	NEW 朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ	フィットネス(ストレッチ) 10:30～11:30／ユミ 45分で完結！ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ 夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／あゆみ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
19	20	21	22	23
総合体育館 休館日	NEW 朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ 【中級】からだスッキリヨガ 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 45分で完結！ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ 夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
26	27	28	29	30
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／アヤカ	NEW 朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ	フィットネス(楽筋トレ) 10:30～11:30／ユミ 45分で完結！ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ 夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／レイコ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ

脂肪燃焼エクササイズ

→ 福住屋内運動広場

夜のピラティス、【初級】リフレッシュヨガ

→ 総合体育館 研修室



卓球指導&スポンジ指導
 スケジュール (5月)



	日	曜	時 間	担当指導員		日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	6	火	お休み		スポンジ テニス	7	水	お休み	
	13					14			
	20					21		10:00～12:00	伊藤 裕
	27					28		お休み	
			14:00～16:00	沼田 義生					

【各種プログラム、指導 共通注意事項】

- ※【初級】はじめてヨガをする方、当協会プログラムに通って間もない方
- ※【中級】当協会プログラムに複数回、複数年通っている方、強度を上げたい方
- ※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）。
- ※講師が予告なく変更になる場合があります。
- ※総合体育館の行事、講師の都合等で中止になる場合があります。
- ※各自健康状態を確認した上でご参加ください。レッスン中の事故は、主催者側で責任を負いません。



トレーニング室
 開放スケジュール (5月)



下記日時は利用できない、もしくは時間変更となっております。ご了承ください。

日にち	時 間
7日(水)、19日(月)	休 館 日
10日(土)	9時～19時
24日(土)	8時～18時
28日(水)	13時～22時
29日(木)	終 日