

ヨガ&フィットネス系
 プログラムスケジュール（7月）

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	フィットネス(リズム体操) 10:30～11:30／ユミ	お休み	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／レイコ
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ	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】		【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ＆マミ			夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ
7	8	9	10	11
総合体育館 休館日	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	フィットネス(楽筋トレ) 10:30～11:30／ユミ	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／あゆみ
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ	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】	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ＆マミ		夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
14	15	16	17	18
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／アヤカ	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	フィットネス(ストレッチ) 10:30～11:30／ユミ	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／あゆみ
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ	お休み	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ＆マミ		夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
21	22	23	24	25
お休み	総合体育館 休館日	フィットネス(リズム体操) 10:30～11:30／ユミ	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／レイコ
		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】	【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】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
28	29	30	31	
夏休み特別企画！ お外でヨガ 【総体 正面芝生】 *雨天の場合は、格技室 9:30～11:00／アヤカ＆マリ	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	フィットネス(楽筋トレ) 10:30～11:30／ユミ	お休み	
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ	お休み		
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ＆マミ			

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（7月）



	日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	1	火	14:00～ 16:00	沼田 義生
	8			
	15			
	22		お休み	
	29			

	日	曜	時 間	担当指導員
スポンジ テニス	2	水	10:00～ 12:00	伊藤 裕
	9			
	16		お休み	
	23		10:00～ 12:00	伊藤 裕
	30		お休み	

【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。

運動部活動指導者
人材バンクの
登録について



中学校の運動部活
動の指導が行える
有資格者を募集し
ます。
ぜひ登録をお願い
します。

登録方法

当協会HP内の専用フォームより、氏名、性別、年齢、連
絡先（メールアドレスなど）、指導競技種目、保有指導
者資格、自己PRなどを入力しお申込みください。追っ
て担当者よりご連絡いたします。



登録用フォーム

問い合わせ先：NPO法人恵庭市スポーツ協会 TEL0123-21-9900（月～金、9:00～17:00）