

# ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (8月)



月	火	水	木	金
				1
				お休み
4	5	6	7	8
総合体育館 休館日	お休み	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	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	【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
【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			
11	12	13	14	15
【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(リズム体操) 10:30~11:30/ユミ	お休み	お休み
	お休み	お休み		
18	19	20	21	22
総合体育館 休館日	朝のピラティス 10:00~11:00/サナエ	お休み	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
	【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	【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
【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			
25	26	27	28	29
【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(楽筋トレ) 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/あゆみ
	【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			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

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 (8月)



	日	曜	時間	担当指導員
卓球	3	火	お休み	
	10			
	17			
	24			

	日	曜	時間	担当指導員
スポンジ テニス	6	水	お休み	
	13			
	20			
	27		10:00~ 12:00	伊藤 裕

### 【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。



## 恵庭レバングアの会会員募集中!

会員のみが参加できる応援ゲーム企画や、イベントでの交流など豊富な特典あり!お申込みお待ちしております。

入会  
特典

1. ホーム応援ゲーム観戦(ダイヤモンドシート以上の座席、年2回程度を予定)
2. その他、各種イベントへのご案内

問い合わせ先

〒061-1449  
恵庭市黄金中央5丁目199-2 恵庭市総合体育館内  
NPO法人恵庭市スポーツ協会  
恵庭レバングアの会事務局  
TEL/0123-21-9900 FAX/0123-32-2263  
平日/9:00~17:00



申込フォーム