

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (9月)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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(ストレッチ) 10:30~11:30/ユミ | バレトン 9:45~10:45/ヒナコ | お休み |
| | 【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 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 【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 | 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 | お休み | 【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 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| お休み | 総合体育館 休館日 | 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 |
| | | 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 | お休み |
| 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 【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/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 |
| | お休み | | 夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ | |
| 29 | 30 | | | |
| お休み | 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 | | | |

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 (9月)

| | 日 | 曜 | 時間 | 担当指導員 |
|-------------|----|---|-------------|-------|
| 卓球 | 2 | 火 | 14:00~16:00 | 沼田 義生 |
| | 9 | | | |
| | 16 | | お休み | |
| | 23 | | | |
| | 30 | | | |
| | 日 | 曜 | 時間 | 担当指導員 |
| スポンジ テニス | 3 | 水 | 10:00~12:00 | 伊藤 裕 |
| | 10 | | | |
| | 17 | | | |
| | 24 | | | |

【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。

参加無料! 2025えにわ健康・スポーツフェスティバル

2025. 10/4 sat 9:30-13:00

会場 花の拠点「はなふる」・漁川河川敷 雨天時 総合体育館

イベント内容

- オープニング演奏
- 文芸大学付属高校
- 札幌国際情報高校吹奏楽部
- ニーススポーツ体操
- ボクチャ
- モルック
- フリースロー
- からだにやさしいヨガ

市制施行記念 同日開催

第56回恵庭市民駅伝競走大会

小学生の部 遠征の部 一般の部 参加料無料

申込み 9月15日(月・祝)まで

イベント参加賞 抽選会もあります!