

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (10月)

月	火	水	木	金
		1	2	3
		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／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】	お休み	
			夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	お休み
6	7	8	9	10
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(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／サトミ	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】	【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
13	14	15	16	17
お休み	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／サトミ	NEW 初級 午後のソフトなイスヨガ 13:30～14:30／マリ	【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	脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	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
20	21	22	23	24
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	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／サトミ	NEW 初級 午後のソフトなイスヨガ 13:30～14:30／マリ	【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	脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	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
27	28	29	30	31
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／マリ	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／サトミ	お休み	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	
	お休み		お休み	

脂肪燃焼エクササイズ → 福住屋内運動広場 【初級】午後のソフトなイスヨガ、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 (10月)



	日	曜	時 間	担当指導員		日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	7	火	14:00～ 16:00	沼田 義生	スポンジ テニス	1	水	10:00～ 12:00	伊藤 裕
	14					8			
	21					15			
	28					22	お休み		
						29	水	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。

11月から「冬期料金」となります！

11月から4月までは「冬期料金」となり、
個人使用料、団体使用料が変わります

2024年4月よりメンバーズカード(ICカード)で入館が可能に！
簡単2ステップで入館できるので多くの方が利用されています。



<個人使用料>

	当日券		ポイント		定期券(ブロンズの場合)	
	5月～10月	11月～4月	5月～10月	11月～4月	5月～10月	11月～4月
一般	200円	240円	ICカードの残ポイントを確認し、 自動的に差し引きます		1,600円	1,920円
65歳以上	100円	120円			800円	960円

*専用使用料は、窓口にお尋ねください
*ICカードにチャージすれば、自動的に使用料が差し引かれます！ ぜひICカードをご利用ください。