

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
		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
		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	お休み
			夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ	
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	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
卓球	7	火	14:00~ 16:00	沼田 義生
	14			
	21			
	28			

	日	曜	時間	担当指導員
スポンジ テニス	1	水	10:00~ 12:00	伊藤 裕
	8			
	15			
	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(プロンスの場合)	
	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。