

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール（11月）



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
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	パレトン 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】午後のソフトなヨガ 13:30～14:30/マリ	【初級】リラクセスヨガ 11:00～12:00/マリ	
		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
10	11	12	13	14
【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	パレトン 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	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】リラクセスヨガ 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
17	18	19	20	21
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	パレトン 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	【初級】午後のソフトなヨガ 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	お休み		【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
24	25	26	27	28
【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(楽筋トレ) 10:30～11:30/ユミ	パレトン 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】リラクセスヨガ 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

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/午後のソフトなヨガ → 総合体育館 研修室



卓球指導&スポンジ指導 スケジュール（11月）



	日	曜	時 間	担当指導員		日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	4	火	お休み		スポンジ テニス	5	水	10:00～ 12:00	伊藤 裕
	11		14:00～ 16:00	沼田 義生		12			
	18					19			
	25					26			

【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。



トレーニング室 開放スケジュール（11月）



下記日時は利用できない、もしくは時間変更となっております。ご了承ください。

日にち	時 間
4日(月)、17日(月)	休 館 日
16日(日)	終 日 * 恵庭市長選がない場合は利用できます