

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール（12月）

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
総合体育館 休館日	臨時休館	臨時休館	お休み	【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 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
8	9	10	11	12
【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	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20/レイコ
	お休み	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 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
15	16	17	18	19
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	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/サトミ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00/チカ&マミ	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	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
22	23	24	25	26
【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	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 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00/チカ&マミ	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 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
29	30	31		
お休み	休館日	休館日		

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（12月）



	日	曜	時 間	担当指導員		日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	2	火	お休み		スポンジ テニス	3	水	お休み	
	9		14:00～ 16:00	沼田 義生		10		10:00～ 12:00	伊藤 裕
	16					17			
	23					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。



トレーニング室 開放スケジュール（12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	利用できない日、時間帯
1日（月）、15日（月）、30日（火）、31日（水）	休 館 日
2日（火）、3日（水）、	臨 時 休 館
6日（土）	9:00～19:00は利用できません
29日（月）	12:00～22:00は利用できません