

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (1月)



えにわ総合型スポーツクラブ アンケートにご協力ください

現在、「えにわ総合型スポーツクラブ 会員年会費値上げに伴うアンケート」を

1月16日(金)まで実施しております。ぜひ協力ください!

5	6	7	8	9
【中級】アクティブヨガ 10:30~11:30/マリ	お休み	フィットネス(ストレッチ) 10:30~11:30/ユミ	お休み	お休み
	【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】		
	お休み		夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ	
12	13	14	15	16
【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(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/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】からだスツキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ		夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ	
19	20	21	22	23
休館日	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	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
	【中級】からだスツキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ		夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ	
26	27	28	29	30
【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/あゆみ
	【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	【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
	【中級】からだスツキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ		夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ	

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&スポンジテニス&テニス指導 スケジュール (1月)

★スポーツクラブ会員限定! 実技指導【テニス】開講★

未経験者は「楽しいラリー」を、初心者には「より自由に打つ」ことを目標にレッスンを行います。なお、スポーツクラブ会員限定プログラムとなります。

【対象】未経験者~初心者

【日時】毎週金曜日 10:00~11:30

【会場】福住屋内運動広場

【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

*ラケットは貸出しいたします(本数に限りあり)

	日	曜	時間	担当
卓球	6	火	お休み	
	13			
	20			
	27			

	日	曜	時間	担当
スポンジ テニス	7	水	お休み	
	14			
	21			
	28			

	日	曜	時間	担当
【New】 テニス	9	金	10:00 ~ 11:30	伊藤 裕
	16			
	23			
	30			

【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。

※各館の行事、講師の都合等で中止になる場合があります。



トレーニング室 開放スケジュール (1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
1日(木)、2日(金)、3日(土)、4日(日)、19日(月)	休館日