

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		
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／マリ	12 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	
	【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	
休館日	19 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	
	【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	
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／マリ	26 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	
	【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	お休み

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

*ラケットは貸出いたします(本数に限りあり)

	日	曜	時 間	担当
卓球	6			
	13	火		
	20			
	27		14:00 ～ 16:00	沼田 義生

	日	曜	時 間	担当
スポンジ テニス	7			
	14	水		
	21		10:00 ～ 12:00	伊藤 裕
	28			

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