

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 | |

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」と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pon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 | 6 | | | |
| | 13 | 金 | 10:00 ～ 11:30 | 伊藤 裕 |
| | 20 | | | |
| | 27 | | | |

【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 |