

ヨガ＆フィットネス系 プログラムスケジュール (2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 *ラケットは貸出しいたします(本数に限りあり)

2	3	4	5	6
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	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	お休み
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ＆マミ			【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
9	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	お休み	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	
	【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
16	お休み	17	18	19
		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
		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	お休み
23	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	お休み	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
	【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			
23	お休み	24	25	26
		フィットネス(ストレッチ) 10:30～11:30／ユミ	お休み	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

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 (2月)

総合体育館 アリーナ					総合体育館 アリーナ					福住屋内運動広場					
日	曜	時 間	担当		日	曜	時 間	担当		日	曜	時 間	担当		
卓球	3	14:00～16:00	沼田 義生		スponジ テニス	4		10:00～12:00	伊藤 裕	【New】 テニス	6				
	10	火				11	水		お休み		13	金	10:00～11:30	伊藤 裕	
	17					18		10:00～12:00	伊藤 裕		20				
	24			お休み		25					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 (2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
2日(月)、16日(月)	休 館 日