

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、初心者には「より自由に打つ」ことを目標にレッスンをを行います。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)

休館日	2	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		
	3	【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		
	4	【中級】からだスッカリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ		お休み			
9	10	【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／マリ	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		
11	12			お休み	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ		
16	17			夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ			
休館日	18	お休み	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		
	19	【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		
	20	【中級】からだスッカリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ		夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ			
23	24	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		
25	26					【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ
27	28					【中級】からだスッカリヨガ 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（2月）

総合体育館　アリーナ				
	日	曜	時 間	担当
卓球	3	火	14:00～ 16:00	沼田　義生
	10			
	17		お休み	
	24			

総合体育館　アリーナ				
	日	曜	時 間	担当
スポンジ テニス	4	水	10:00～ 12:00	伊藤　裕
	11		お休み	
	18		10:00 ～ 12:00	伊藤　裕
	25			

福住屋内運動広場				
	日	曜	時 間	担当
【New】 テニス	6	金	10:00 ～ 11:30	伊藤　裕
	13			
	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（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