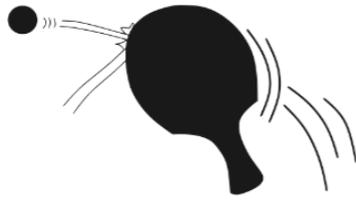
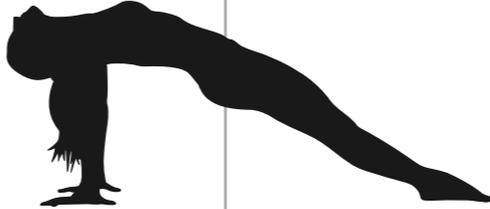


2026年度_えにわ総合型スポーツクラブプログラム予定表

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日
朝のピラティス		スポンジテニス	フィットネス エクササイズ	バレトン	いきいきリズムフィット	NEW テニス
10:00~11:00		10:00~12:00	10:30~11:30	9:45~10:45	11:00~12:00	10:00~11:30
サナエ		伊藤 裕	ユ ミ	ヒナコ	NEW 高橋 渉	伊藤 裕
総合体育館 格技室		総合体育館 アリーナ	総合体育館 格技室	総合体育館 格技室	総合体育館 格技室	福住屋内運動広場
【初級】 はじめてのヨガ	卓 球	NEW 健康体操				【中級】 YOGA (仮称)
13:30~14:30	14:00~16:00	13:30~14:30				13:20~14:20
マ リ	沼田 義生	マ リ				あゆみ
総合体育館 格技室	総合体育館 アリーナ	総合体育館 研修室				総合体育館 格技室
【中級】 からだスッキリヨガ	バレトンナイト	脂肪燃焼エクササイズ				【初級】 リフレッシュヨガ
18:30~20:00	19:00~20:00	19:10~19:55				19:00~20:00
チカ & マミ	ヒナコ	MIYUKI				ヒトミ
総合体育館 格技室	福住屋内運動広場	福住屋内運動広場				総合体育館 研修室

*都合により変更となる場合もありますので、予めご了承ください。

【バレトンナイト】ストレッチポールを使わないスタイルのバレトンです

【健康体操】簡単な運動やヨガ要素を取り入れたストレッチなどをおこないます

【いきいきリズムフィット】音楽に合わせてカラダを動かします。誰でもすぐにできる手軽さがポイントです