

# 2023年10月

9月20日 再発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
						1
2 <b>休館日</b>	3 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	4 フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (総体 弓道場)	5 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	6 カラダにやさしいヨガ 【自律神経整えヨガ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	7	8
9 <b>お休み</b>	10 <b>お休み</b>	11 フィットネス (ストレッチ) 10:30~11:30 ユミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	12 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	13 カラダにやさしいヨガ 【自律神経整えヨガ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	14	15
16 <b>休館日</b>	17 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	18 フィットネス (リズム体操) 10:30~11:30 ユミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	19 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	20 カラダにやさしいヨガ 【自律神経整えヨガ】 13:20~14:20/あゆ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	21	22
23 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	24 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	25 フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	26 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	27 カラダにやさしいヨガ 【自律神経整えヨガ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	28	29
30 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 マリ	31 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ					

## 格技室 床工事に係わる会場変更について

10月、総合体育館 格技室にて「床工事」が実施されます。つきましては、レッスン会場が下記の通り変更となります。お間違えのないようお願いいたします。

火曜日 13:30~14:30 【リラックスヨガ】  
水曜日 10:30~11:30 【フィットネスエクササイズ】

⇒ **福住屋内運動広場**

月曜日 10:30~11:30 【月曜の朝ヨガ】  
木曜日 10:30~11:30 【朝ヨガ】  
金曜日 13:20~14:20 【カラダにやさしいヨガ】

⇒ **総合体育館 第2体育室**

10月12日 木曜日 10:30~11:30 【朝ヨガ】

⇒ **総合体育館 ホワイエ**

※時間の変更はありません

## R5年度 えにわ総合型スポーツクラブ会員 募集中!

【入会金】1,000円 \* 継続会員の方は不要  
【年会費】65歳未満 5,000円、65歳以上 3,000円、  
市外 10,000円



※講師が予告なく変更になる場合があります

※各自で健康診断を受け、健康状態を確認した上でご参加ください

※レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません

⇒<会場> 福住屋内運動広場

⇒<会場> 総体 ホワイエ

⇒<会場> 総体 第2体育室