

2024年6月



2024年4月より指導サービスは「**有料**」となりました。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（えいわ総合型スポーツクラブ会員除く）

5月21日発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
					1	2
3 休館日	4 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	5 フィットネス (リズム体操) 10:30~11:30 ユミ	6 朝ヨガ 10:30~11:30 東間 美積 バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	7 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/レイコ	8	9
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ		
10 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香	リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	フィットネス (楽筋トレ) 10:30~11:30 ユミ	朝ヨガ 10:30~11:30 東間 美積 バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/あゆみ	15	16
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ		
17 休館日	リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	フィットネス (ストレッチ) 10:30~11:30 ユミ	朝ヨガ 10:30~11:30 東間 美積 バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	お休み	22	23
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ		お休み	
24 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香	お休み	フィットネス (リズム体操) 10:30~11:30 ユミ	朝ヨガ 10:30~11:30 東間 美積 バレトン 10:00~11:00 菊地 日奈子	カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/レイコ	29	30
		お休み	ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	

6月4日（火）より 20枚限定！ ヨガマットを販売します！

「ヨガマットって、色々あって何を選んでいいかわからない！」という方のために、ヨガマットの販売を開始しました。限定20枚です。
「183cm×61cm」と一般的なサイズで扱いやすく、5mmと現在主流となっている厚さで、うれしい収納袋付きの使いやすいヨガマットです。カラーは、ブルー、ライトグリーン、ピンク、パープルの4色展開となっております。価格は2,000円です。よろしくお祈りします！



講師変更のご連絡

産休に入る、田口 麻里 先生に代わり、**高槌 彩香 先生、東間 美積 先生**が6月よりレッスンを担当します。皆さんよろしくお祈りします！

【月曜の朝ヨガ 担当】高槌 彩香 (こうづち あやか) 先生



気持ちよく体を動かし、1日を元気にスタートしましょう♪ どうぞよろしくお祈りいたします

【朝ヨガ（木曜） 担当】東間 美積 (とうま みつみ) 先生



みなさまのヨガへの熱量に感動しております。「ヨガは楽しい!」と思ってもらえるレッスンを心がけていきます

※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> 総合体育館 研修室