

2024年7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）

6月24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	4	5	6	7
休館日	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	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積	カラダにやさしいヨガ 【シェイプアップ】 13:20~14:20/あゆみ		
	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		
8	9	10	11	12	13	14
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 (ストレッチ) 10:30~11:30 ユミ	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積	カラダにやさしいヨガ 【シェイプアップ】 13:20~14:20/あゆみ		
	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)	お休み	お休み		
15	16	17	18	19	20	21
お休み	休館日	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 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積	カラダにやさしいヨガ 【シェイプアップ】 13:20~14:20/レイコ		
		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		
22	23	24	25	26	27	28
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	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積	カラダにやさしいヨガ 【シェイプアップ】 13:20~14:20/レイコ		
	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		
29	30	31				
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 (ストレッチ) 10:30~11:30 ユミ				
	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)				

【お知らせ】

朝ヨガ（木曜日）、バレトン 時間&会場変更について

7月の朝ヨガ（木曜日）、バレトンの時間&会場を下記の通り変更いたします。お間違えないようご注意ください。

なお、8月については別途お知らせいたします。よろしくお願いたします。

朝ヨガ（木曜日）

【6月まで】

10:30~11:30 格技室

↓

【7月】

11:00~12:00 格技室

バレトン

【6月まで】

10:00~11:00 研修室

↓

【7月】

9:45~10:45 格技室

* 2つのレッスンに参加することもできますが、

それぞれ受講料がかかりますので、ご注意ください。

（スポーツクラブ会員除く）

* ICカードで入館されている方は、「朝ヨガ」「バレトン」

それぞれの種目にてチェックインをお願いいたします。

※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