

2024年8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（えにわ総合型スポーツクラブ会員除く）

7月22日発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	レッスン参加上の注意事項
			1 バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積	2 カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/あゆみ	
			お休み	夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	
5	6	7	8	9	朝ヨガ（木曜日）、バレトン 時間&会場変更について 7月に引き続き、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。 バレトン 9:45~10:45 格技室 朝ヨガ（木曜日） 11:00~12:00 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。
休館日	リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	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）	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積 はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	
12	13	14	15	16	朝ヨガ（木曜日）、バレトン 時間&会場変更について 7月に引き続き、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。 バレトン 9:45~10:45 格技室 朝ヨガ（木曜日） 11:00~12:00 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。
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香	お休み	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）	お休み	カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	
19	20	21	22	23	朝ヨガ（木曜日）、バレトン 時間&会場変更について 7月に引き続き、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。 バレトン 9:45~10:45 格技室 朝ヨガ（木曜日） 11:00~12:00 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。
休館日	リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	お休み	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積 お休み	カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/レイコ お休み	
26	27	28	29	30	朝ヨガ（木曜日）、バレトン 時間&会場変更について 7月に引き続き、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。 バレトン 9:45~10:45 格技室 朝ヨガ（木曜日） 11:00~12:00 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。
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 リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ	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）	バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積 はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ	カラダにやさしいヨガ 【デトックス】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ	

※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