

2024年9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）

9月2日 変更

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	2024 えにわ健康・スポーツフェスティバル 開催！
2	3	4	5	6	
<p>休館日</p>	<p>リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ</p> <p>リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ</p>	<p>フィットネス（リズム体操） 10:30~11:30 ユミ</p> <p>お休み</p>	<p>バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積</p> <p>はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ</p>	<p>カラダにやさしいヨガ 【夏の疲れ解消】 13:20~14:20/あゆみ</p> <p>夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ</p>	
9	10	11	12	13	<p>レッス参加上の注意事項</p> <p>1.ランニングコースの利用は、レッスン開始前20分以内、もしくはレッスン終了後20分以内としてください。</p> <p>2.レッスン会場へは、開始20分前を目安にお入りください。</p> <p>3.マットなどでの場所取りはご遠慮ください。</p> <p>4.翌月のレッスンは前月20日~25日の間に総合体育館、福住屋内運動広場、スポーツ協会HPにカレンダーを準備いたしますので、ご確認ください。なお、講師の都合等で急遽中止になる場合もありますので、予めご了承ください。</p> <p>5.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。各自保険などへの加入をお勧めいたします。</p>
<p>月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香</p>	<p>リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ</p> <p>リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ</p>	<p>フィットネス（楽筋トレ） 10:30~11:30 ユミ</p> <p>ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI（福住） 【上靴必要】</p>	<p>バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積</p> <p>はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ</p>	<p>カラダにやさしいヨガ 【夏の疲れ解消】 13:20~14:20/レイコ</p> <p>夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ</p>	
16	17	18	19	20	<p>レッス参加上の注意事項</p> <p>1.ランニングコースの利用は、レッスン開始前20分以内、もしくはレッスン終了後20分以内としてください。</p> <p>2.レッスン会場へは、開始20分前を目安にお入りください。</p> <p>3.マットなどでの場所取りはご遠慮ください。</p> <p>4.翌月のレッスンは前月20日~25日の間に総合体育館、福住屋内運動広場、スポーツ協会HPにカレンダーを準備いたしますので、ご確認ください。なお、講師の都合等で急遽中止になる場合もありますので、予めご了承ください。</p> <p>5.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。各自保険などへの加入をお勧めいたします。</p>
<p>月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香</p>	<p>休館日</p>	<p>フィットネス（ストレッチ） 10:30~11:30 ユミ</p> <p>ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI（福住） 【上靴必要】</p>	<p>お休み</p> <p>朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積</p> <p>はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ</p>	<p>カラダにやさしいヨガ 【夏の疲れ解消】 13:20~14:20/レイコ</p> <p>夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ</p>	
23	24	25	26	27	<p>レッス参加上の注意事項</p> <p>1.ランニングコースの利用は、レッスン開始前20分以内、もしくはレッスン終了後20分以内としてください。</p> <p>2.レッスン会場へは、開始20分前を目安にお入りください。</p> <p>3.マットなどでの場所取りはご遠慮ください。</p> <p>4.翌月のレッスンは前月20日~25日の間に総合体育館、福住屋内運動広場、スポーツ協会HPにカレンダーを準備いたしますので、ご確認ください。なお、講師の都合等で急遽中止になる場合もありますので、予めご了承ください。</p> <p>5.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。各自保険などへの加入をお勧めいたします。</p>
<p>月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香</p>	<p>リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ</p> <p>リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00 チカ&マミ</p>	<p>フィットネス（リズム体操） 10:30~11:30 ユミ</p> <p>ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI（福住） 【上靴必要】</p>	<p>バレトン 9:45~10:45 菊地 日奈子 朝ヨガ 11:00~12:00 東間 美積</p> <p>はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ</p>	<p>カラダにやさしいヨガ 【夏の疲れ解消】 13:20~14:20/レイコ</p> <p>夜ヨガ 19:00~20:00 ヒトミ</p>	
30					<p>月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香</p>

※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