

2024年10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20日 発行

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	1	2	3	4	<p>【重要】</p> <p>①ダイナミックストレッチング 時間変更について</p> <p>毎週水曜日、福住屋内運動広場で開催中の「ダイナミックストレッチング」の時間が下記の通り変更となります</p> <p>参加される方はお間違えないようお願いいたします</p> <p>【変更前】19:15~20:00</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>【変更後】19:00~19:45</p> <p>②11月より、マリ先生が復帰します！</p> <p>産休のため、6月よりお休みされておりましたマリ先生が11月からレッスンに復帰されます。皆さんお楽しみに！</p> <p>なお、彩香先生、美積先生には今後もレギュラーにはなりますが、プログラムを担当していただく予定です。</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>③レッスン参加上の注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ランニングコースの利用は、開始前20分以内、もしくは終了後20分以内としてください。 会場へは、開始20分前を目安にお入りください。 マットなどでの場所取りはご遠慮ください。 翌月の予定は前月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。 プログラム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。
	リラクソヨガ 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 【自律神経整え】 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	お休み	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	
7	8	9	10	11	
休館日	リラクソヨガ 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 【自律神経整え】 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 19:00~19:45 MIYUKI（福住）【 上靴必要 】	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	
14	15	16	17	18	
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 ヒトミ	リラクソヨガ 13:30~14:30 サトミ	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 【自律神経整え】 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 19:00~19:45 MIYUKI（福住）【 上靴必要 】	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	
21	22	23	24	25	
休館日	リラクソヨガ 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 【自律神経整え】 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 19:00~19:45 MIYUKI（福住）【 上靴必要 】	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	
28	29	30	31		
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30 高槌 彩香	リラクソヨガ 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		
	お休み	ダイナミックストレッチング 19:00~19:45 MIYUKI（福住）【 上靴必要 】	はじめてのピラティス 19:00~20:00 サナエ		

⇒<会場> 総合体育館 研修室

⇒<会場> 福住屋内運動広場

※1.講師が予告なく変更になる場合があります ※2.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 ※3.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