

12月3日更新

# ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (12月)



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<b>休館日</b>	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/ヒナコ	カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 13:20~14:20/レイコ
	<b>お休み</b>	ダイナミックストレッチング 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	朝ヨガ 11:00~12:00/マリ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ				
9	10	11	12	13
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30/マリ	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/ヒナコ	カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 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 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	朝ヨガ 11:00~12:00/マリ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
16	17	18	19	20
<b>休館日</b>	リラックスヨガ 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/ヒナコ	カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 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 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	朝ヨガ 11:00~12:00/マリ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
23	24	25	26	27
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30/マリ	リラックスヨガ 13:30~14:30/マリ	<b>お休み</b>	バレトン 9:45~10:45/ヒナコ	カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 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 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	朝ヨガ 11:00~12:00/マリ
			はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	

ダイナミックストレッチング → 福住屋内運動広場      ピラティス、夜ヨガ → 総合体育館 研修室



## 卓球指導&スポンジ指導 スケジュール (12月)



	日	曜	時間	担当指導員
卓球	2	火	<b>お休み</b>	
	9			
	16			
	23			
スポンジテニス	4	水	10:00~12:00	<b>お休み</b>
	11			
	18			
	25			<b>お休み</b>

### 【各種プログラム、指導 共通注意事項】

- ※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)。
- ※講師が予告なく変更になる場合があります。
- ※総合体育館の行事、講師の都合等で中止になる場合があります。
- ※各自健康状態を確認した上でご参加ください。レッスン中の事故は、主催者側で責任を負いません。



## トレーニング室 開放スケジュール (12月)



下記日時はご利用いただけません。ご了承ください。

日にち	時間
2日(月)、16日(月)、31日(火)	<b>休館日</b>