

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (2月)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------|-----------------------------------|---|------------------------|---------------------------------------|
| 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(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 【温活】 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 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 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(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 【温活】 13:20~14:20/レイコ |
| | お休み | 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 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 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/ヒナコ | カラダにやさしいヨガ 【温活】 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 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30/アヤカ | 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 【温活】 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 |
| | | | | |
| | | | | |

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 (2月)

| | 日 | 曜 | 時間 | 担当指導員 | | 日 | 曜 | 時間 | 担当指導員 |
|-----------|----|----------|-----------------|-------|---------------------|----|----------|-----------------|-------|
| 卓球 | 4 | 火 | 14:00~ 16:00 | 沼田 義生 | スポンジ テニス | 5 | 水 | 10:00~ 12:00 | 伊藤 裕 |
| | 11 | | お休み | | | 12 | | | |
| | 18 | | 14:00~ 16:00 | 沼田 義生 | | 19 | | | |
| | 25 | | | | | 26 | | | |

【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 (2月)

下記日時は利用できない、もしくは時間変更となっております。ご了承ください。

| 日にち | 時間 |
|--------------|------------|
| 3日(月)、17日(月) | 休館日 |