

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 【足からポカポカ巡るヨガ】 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 お休み	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 【足からポカポカ巡るヨガ】 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 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
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 【足からポカポカ巡るヨガ】 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	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 【足からポカポカ巡るヨガ】 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 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

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
卓球	4	火	14:00~ 16:00	沼田 義生
	11		お休み	
	18		14:00~ 16:00	沼田 義生
	25			

	日	曜	時間	担当指導員
スポンジ テニス	5	水	10:00~ 12:00	伊藤 裕
	12			
	19			
	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