

2025年度

えにわ総合型スポーツクラブフィットネス系プログラム

プログラム参加方法

- ① えにわ総合型スポーツクラブの会員になる(入会金、年会費などはお問い合わせください)
- ② 入館料 + 指導料 (市内100円、市外200円)を支払う



講師 高橋 彩香 先生

【中級】アクティブヨガ

日時 第2・第4月曜日 10:30~11:30
会場 総合体育館 格技室

月曜日

朝から動き、心とカラダを目覚めさせましょう。カラダ全体のエネルギーの流れを作り出し、有意義な1日に！

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

NEW



講師 山本 沙奈絵 先生

朝のピラティス

日時 毎週火曜日 10:00~11:00
会場 総合体育館 格技室

火曜日

朝のピラティスで血流を促進させ、心身ともにスッキリと気持ちの良い1日をスタートさせましょう！

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル



講師 田口 麻里 先生

【初級】はじめてのヨガ

日時 毎週火曜日 13:30~14:30
会場 総合体育館 格技室

火曜日

心とカラダを緩める時間はありますか？贅沢なリラックスタイムを自分のために。どなたでもお気軽にお越しください。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル



講師 渡部 智華 先生 武田 真弓 先生

【中級】からだスッキリヨガ

日時 毎週火曜日 18:30~20:00
会場 総合体育館 格技室

火曜日

楽しくヨガを行いながら、心とカラダを健やかに保ちましょう。皆さんにお会いできるのを楽しみにお待ちしております。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル



講師 石井 優美 先生

フィットネス

日時 毎週水曜日 10:30~11:30
会場 総合体育館 格技室

水曜日

どのクラスも、どなたでも無理せず行え、「無理をしていないけれどもカラダを動かした！」と感じていただけるようなプログラムを心がけています。

持ち物 運動靴、ヨガマット、運動しやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオルなど



講師 MIYUKI 先生

45分で完結！脂肪燃焼エクササイズ

日時 毎週水曜日 19:10~19:55
会場 福住屋内運動広場

水曜日

運動習慣を身につけてコソコソ継続で、カラダは確実に反応してくれます。皆さんとそんな喜びを共有していきたいと思えます。

持ち物 運動靴、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル



講師 菊池 日奈子 先生

バレトン

日時 毎週木曜日 9:45~10:45
会場 総合体育館 格技室

木曜日

バレエの要素にヨガやフィットネスの要素を加えたエクササイズです。楽しく動きながら、姿勢を美しく、筋力アップを目指しましょう。

持ち物 ヨガマット、ストレッチポール、運動しやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオルなど



講師 田口 麻里 先生

【初級】リラックスヨガ

日時 毎週木曜日 11:00~12:00
会場 総合体育館 格技室

木曜日

朝の緊張しているカラダをほぐし、動きやすい体作りをしていきます。ヨガが初めての方にもおすすめです。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル



講師 山本 沙奈絵 先生

夜のピラティス

日時 毎週木曜日 19:00~20:00
会場 総合体育館 研修室

木曜日

ピラティスを通じてご自身のカラダの状態を知り、その先の変化を一緒に楽しんでいきましょう。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル



講師 あゆみ 先生 REIKO 先生

【初級】からだにやさしいヨガ

日時 毎週金曜日 13:20~14:20
会場 総合体育館 格技室

金曜日

ご自身の心とカラダを優しく労わる時間を作りませんか？どなたでもご参加いただけるレッスンとなっております。お待ちしております。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル



講師 遠矢 瞳 先生

【初級】リフレクシュヨガ

日時 毎週金曜日 19:00~20:00
会場 総合体育館 研修室

金曜日

深い呼吸とともに心地よくカラダを動かし、心とカラダを緩めましょう。カラダの硬い方や初心者の方も大歓迎です。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

- ・この他にも「卓球」、「スポンジテニス」のプログラムがあります。詳細は、お問い合わせください。
- ・「バレトン」で使用するストレッチポールの貸出本数には限りがありますので、ご了承ください。

レベルのたまかな基準

- 【初級】はじめてヨガをする方、当協会プログラムに通って間もない方
- 【中級】当協会プログラムに複数回、複数年通っている方、強度を上げたい方



NPO 法人 恵庭市スポーツ協会

〒061-1449 恵庭市黄金中央5丁目199-2 恵庭市総合体育館内

- ☎ 0123-21-9900(平日 9:00~17:00)
- ✉ info@eniwa-spo.com
- 🌐 <https://www.eniwa-spo.com>

