

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (4月)



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------------------------------|--|--|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | NEW 朝のピラティス 10:00~11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30~14:30/マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ | お休み 45分で完結! 脂肪燃焼エクササイズ 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 | バレトン 9:45~10:45/ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00~12:00/マリ 夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ | 【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20~14:20/レイコ お休み |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 休館日 | NEW 朝のピラティス 9:45~10:45/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30~14:30/マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ | フィットネス(楽筋トレ) 10:30~11:30/ユミ 45分で完結! 脂肪燃焼エクササイズ 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 | バレトン 9:45~10:45/ヒナコ お休み 夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ | 【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20~14:20/あゆみ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 【中級】アクティブヨガ 10:30~11:30/アヤカ | NEW 朝のピラティス 10:00~11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30~14:30/マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ | フィットネス(ストレッチ) 10:30~11:30/ユミ 45分で完結! 脂肪燃焼エクササイズ 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 | バレトン 9:45~10:45/ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00~12:00/マリ 夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ | 【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20~14:20/レイコ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 休館日 | NEW 朝のピラティス 10:00~11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30~14:30/マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ | フィットネス(リズム体操) 10:30~11:30/ユミ 45分で完結! 脂肪燃焼エクササイズ 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 | お休み 【初級】リラックスヨガ 11:00~12:00/マリ 夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ | 【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20~14:20/あゆみ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ |
| 28 | 29 | 30 | | |
| 【中級】アクティブヨガ 10:30~11:30/アヤカ | お休み | フィットネス(楽筋トレ) 10:30~11:30/ユミ お休み | | |

脂肪燃焼エクササイズ

→ 福住屋内運動広場

夜のピラティス、【初級】リフレッシュヨガ

→ 総合体育館 研修室



卓球指導&スポンジ指導 スケジュール (4月)



| | 日 | 曜 | 時間 | 担当指導員 |
|----|----|---|-----------------|-------|
| 卓球 | 1 | 火 | 14:00~ 16:00 | 沼田 義生 |
| | 8 | | | |
| | 15 | | | |
| | 22 | | | |
| | 29 | | | |

| | 日 | 曜 | 時間 | 担当指導員 |
|-------------|----|---|-----------------|-------|
| スポンジ テニス | 2 | 水 | 10:00~ 12:00 | 伊藤 裕 |
| | 9 | | | |
| | 16 | | | |
| | 23 | | | |
| | 30 | | | |

【各種プログラム、指導 共通注意事項】

- ※【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
- ※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 (4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 |
|--------------|-----|
| 7日(月)、21日(月) | 休館日 |