

2022年5月

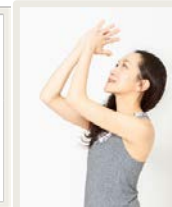
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
						1
2	3 お休み	4 お休み	5 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	6 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	7	8
9	10 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	11 フィットネス(リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	12 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	13 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	14	15
16	17 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	18 フィットネス(楽筋トレ) 10:00~11:30 ユミ	19 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	20 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	21	22
23	24 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	25 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ	26 朝ヨガ 10:30~11:30 サトミ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	27 カラダにやさしいヨガ 【肩こり解消】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ 19:00~20:00 あゆみ (福住)	28	29
30	31 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	⇒ 会場は福住屋内運動広場 (恵庭市福住町1丁目21番24号) となります ※各自で健康診断を受け、健康状態を確認した上でご参加ください ※レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません				

えにわ総合型スポーツクラブ 会員募集中!

- 入会費 1,000円 (登録時のみ)
- 小中学生・65歳未満 5,000円/年
- 高校生・65歳以上 3,000円/年



〈火曜日〉
リラックスヨガ
〈金曜日〉夜ヨガ
担当【サトミ】



〈木曜日〉
朝ヨガ
担当【マリ】



〈金曜日〉
カラダにやさしいヨガ
担当【あゆみ】



〈金曜日〉
カラダにやさしいヨガ
担当【レイコ】



〈金曜日〉
カラダにやさしいヨガ
担当【マサヨ】



〈木曜日〉
ダイナミック
ストレッチング
担当【MIYUKI】



〈水曜日〉
フィットネス
担当【ユミ】



卓球・スポンジテニス

実技指導予定表

月	種目	日	曜	時間	担当指導員
5 月	卓 球	3	火	お休み	
		10		14:00~16:00	宮嶋 沼田
		17			
		24			
		31			
	種目	日	曜	時間	担当指導員
	ス ポ ン ジ テ ニ ス	4	水	お休み	
		11		10:00~12:00	伊藤
		18			
		25		お休み	

※ 入館料をお支払い後、直接アリーナ指導会場へお越しください。

※ 活動中の事故については、主催者側で責任を負えませんので十分気をつけてください。

※ 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。