

2022年6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
		1 お休み	2 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)	3 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	4	5
6	7 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	8 フィットネス(リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	9 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)	10 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	11	12
13	14 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	15 フィットネス(楽筋トレ) 10:00~11:30 ユミ	16 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)	17 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/マサヨ お休み	18	19
20	21 お休み	22 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ	23 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)	24 カラダにやさしいヨガ 【ストレス解消】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	25	26
27	28 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	29 フィットネス(リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	30 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)			
<p>⇒ 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</p>						

えにわ総合型スポーツクラブ 会員募集中！

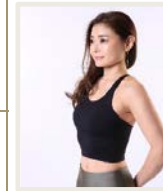
- 入会費 1,000円（登録時のみ）
 - 小中学生・65歳未満 5,000円／年
 - 高校生・65歳以上 3,000円／年
- <詳しくはスタッフまでお問合せください>



<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	
6 月	卓 球	7	火	14:00~16:00	宮嶋 沼田	
		14				
		21		お休み		
		28		14:00~16:00	宮嶋 沼田	
	種目	日	曜	時間	担当指導員	
	ス ポ ン ジ テ ニ ス	1	水	10:00~12:00	伊藤	
		8				
		15				
		22		お休み		
		29		10:00~12:00	伊藤	

※ 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。