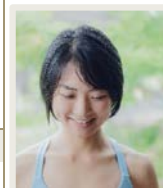


# 2022年7月

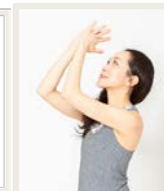
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
				1 カラダにやさしいヨガ 【シェイプアップ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	2	3
4	5 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	6 フィットネス(楽筋トレ) 10:00~11:30 ユミ	7 朝ヨガ 10:30~11:30 マリ ダイナミックストレッチング 19:15~20:00 MIYUKI (福住)	8 カラダにやさしいヨガ 【シェイプアップ】 13:20~14:20/マサヨ <b>お休み</b>	9	10
11	<b>お休み</b>	<b>お休み</b>	<b>お休み</b>	15 カラダにやさしいヨガ 【シェイプアップ】 13:20~14:20/あゆみ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	16	17
18	<b>お休み</b>	20 フィットネス (ストレッチ) 10:00~11:30 ユミ	21 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)	22 カラダにやさしいヨガ 【シェイプアップ】 13:20~14:20/レイコ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	23	24
25	26 リラックスヨガ 13:30~14:30 サトミ	27 フィットネス(リズム体操) 10:00~11:30 ユミ	28 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)	29 カラダにやさしいヨガ 【シェイプアップ】 13:20~14:20/マサヨ 夜ヨガ 19:00~20:00 サトミ (福住)	30	31
⇒ 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						
※講師が予告なく変更になる場合があります ※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
- <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】

