

令和3年度

エンジョイスクール



【火曜日】 ヨガ	18:30~19:30	/	ステップシェイプ	19:40~20:40
【木曜日】 ZUMBA	18:30~19:30	/	ビューティーボディプログラム	19:40~20:40
【金曜日】 ストレッチポール	18:30~19:30	/	ルーシーダットン	19:40~20:40

4月 火：ステップシェイプのみ休止

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

29日 昭和の日

5月 火：ステップシェイプのみ休止

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3日 憲法記念日 4日 みどりの日

5日 こどもの日

6月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

22日 海の日 23日 スポーツの日

8月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8日 山の日 9日 振替休日

9月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

20日 敬老の日 23日 秋分の日

10月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

3日 文化の日 23日 勤労感謝の日

12月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

28日~31日 年末年始休館

1月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1日 元旦 10日 成人の日

1日~4日 年末年始休館

2月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

11日 建国記念の日

23日 天皇誕生日

3月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

21日 春分の日

○祝祭日の関係上、実施日が変更になる場合がございます。その際は事務局よりご連絡いたします。



令和3年度のエンジョイスクールについて



曜日	種目	指導者	時間	会場	内容
火曜	ヨガ	西崎 英子さん	18:30～19:30	集会室	ヨガ独特の緊張と弛緩で健康美に効果的！
	ステップシェイプ	太田 加代さん	19:40～20:40	集会室	音楽に合わせてステップ台を昇降し、全身のシェイプアップに効果的！
木曜	ZUMBA（ズンバ）	諏訪 由美さん	18:30～19:30	柔剣道場	ラテン系の音楽に合わせて踊り汗をかいて代謝アップ！
	ビューティーボディプログラム	岡本 真紀子さん	19:40～20:40	柔剣道場	有酸素運動やピラティスなどを取り入れたトレーニングで美しい身体を目指します！
金曜	ストレッチポール	(株)active body スポーツトレーナー	18:30～19:30	集会室	ストレッチポールなどを活用して、自分の身体に合った動きを発見！
	ルーシーダットン	太田 加代さん	19:40～20:40	集会室	タイ式ヨガの深い呼吸とポーズで心と身体をメンテナンス！
エンジョイ2種目会員		上記のエンジョイスクール6種目の中から2種目選択して参加できます。（振替あり）			

○エンジョイ2種目会員の振替制度について

選択した2種目で参加できない日があった場合、その翌日以降の残り4種目いずれかに振替参加することが出来ます。

ただし休む日より前への振替参加は不可、振替参加の期限は休む日の翌月末までになります。

※定員の関係上、振替参加ができない場合があります。

振替日が分かり次第、早めに受付で振替表に記入するか、電話でご連絡ください。



☆緊急時の一斉連絡メール配信の登録をお願いします。

①QRコードを読み込む、またはアドレスに空メールを送る。（iPhoneの方は、件名に一文字入れて送信してください）

メールの場合、**05で始まる下記5桁の番号@nopamail.jp**に送信する。（例）05052@nopamail.jp

②返信されてきたメールに記載されているURLにアクセスする。

③登録するパスワード(半角英数字6～8文字)と登録名=**会員番号 会員のフルネーム（ひらがな）**を入力し、登録ボタンをクリックする。

（保護者名やニックネームは不可）

ヨガ	ステップシェイプ	ZUMBA	ビューティーボディ	ストレッチポール	ルーシーダットン
05052	05053	05057	05050	05051	05056