

令和4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	/	ダンスエアロ	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

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

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

18日 海の日

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				

11日 山の日

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		

19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						

10日 スポーツの日

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 9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

☆緊急時の一斉連絡メール配信の登録をお願いします。

- QRコード（裏面にあります）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5桁の番号@nopamail.jpに送信する。（例）05052@nopamail.jp
- 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。
- 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。（漢字、保護者名やニックネームは不可）（例）1111 たが じょうこ

※QRコード、5桁の番号は裏面にあります。

裏面もご覧ください!→



令和4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	ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズでココロとカラダをほぐします！
	ステップシェイプ	太田 加代さん	19:40~20:40	集会室	リズムに合わせてステップ台を昇降する運動で、全身のシェイプアップに効果的です！
木曜	ZUMBA (ズンバ)	諏訪 由美さん	18:30~19:30	柔剣道場	ラテンなどの音楽に合わせて楽しく踊り、汗をかいて代謝アップを目指します！
	R4~ NEW!! ダンスエアロ	岡本 真紀子さん	19:40~20:40	柔剣道場	J-POPやK-POPに合わせ、簡単なダンスステップでエクササイズします。初めての方も楽しく参加できます！ 今年度からのNEWスクールです！
金曜	ストレッチポール	(株)activebody スポーツトレーナー (3か月ごとに講師変更)	18:30~19:30	集会室	ストレッチポールを使用して、身体の不調につながるゆがみなどを整え、痛みや違和感を解消します！
	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身体をほぐし、心と身体のメンテナンスを行います！
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(名簿の下の欄にあります)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。

①下記のQRコードを読み込むか、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。
(漢字、保護者名やニックネームは不可) (例) 1111 たが じょうこ

ヨガ
05052



ステップシェイプ
05053



ZUMBA
05057



ダンスエアロ
05050



ストレッチポール
05051



ルーシーダットン
05056

