

令和5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	/	健美操	19:40~20:40
【金曜日】 季節の食養生ヨガ	18:30~19:30	/	リカバーヨガ	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						

17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	

18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					

9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 8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	29			

11日 建国記念の日 12日 振替休日

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

20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。

①QR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

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

※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5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心と身体をほぐします。心温まるヨガで身体のゆがみを整えます！
	R5~NEW!! ステップシェイプ	岡崎 澄子さん	19:40~20:40	集会室	エアロビクスの動きにヒップホップ等のステップを組み合わせた、バリエーション豊富な動きでシェイプアップを目指します。年代関係なく楽しめます！
木曜	ZUMBA (ズンバ)	諏訪 由美さん	18:30~19:30	柔剣道場	ラテンなどの軽快な音楽に合わせて楽しく踊り、全身運動で汗をかいて代謝アップを目指します！
	R5~NEW!! 健美操	岡本 真紀子さん	19:40~20:40	柔剣道場	優しい音楽に合わせて、美姿勢を作ります。免疫力向上や心の安定、睡眠の質を高め、日頃の疲労回復に効果的です！
金曜	R5~NEW!! 季節の食養生ヨガ	内海 清美さん	18:30~19:30	集会室	季節ごとの身体に良い食材のお話や、身体の症状別に組み込んだヨガを行います。1日のストレス疲れをゆるく解消して、安眠効果を体験しましょう！
	R5~NEW!! リカバリーヨガ	上野 由美子さん	19:40~20:40	集会室	1日の疲れを持ち越さないよう、ゆったりとした呼吸とポーズで自律神経を整え、緊張状態を緩和します。心と身体のメンテナンスを行って、明日へ繋げましょう！
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。(振替制度あり)			

○エンジョイ2種目会員の振替制度について

体調不良やお仕事の都合など、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、お早めに受付で振替表(名簿の下の欄にあります)に、振替前の種目と日にちを記入してください。または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



健美操
05054



季節の食養生ヨガ
05055



リカバリーヨガ
05056

