



# 令和6年度 エンジョイスクール

 実施日  休館日	【火曜日】 ヨガ	18:30~19:30	/	ダイナミックエアロ	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				

15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						

16日 敬老の日 22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			

14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 13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 24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6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！
	R6~ NEW!! ダイナミックエアロ	Hitomi さん	19:40~20:40	集会室	エアロビクスの全身運動にリズムカルなダンス要素を加え楽しく動きます。各々のペースで、リズムの取り方や体の動かし方も習得できます。様々な音楽に合わせ、気持ちの良い汗をかいていきましょう！
木曜	ZUMBA (ズンバ)	諏訪 由美さん	18:30~19:30	集会室	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！
	健美操	岡本 真紀子さん	19:40~20:40	集会室	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	季節の食養生ヨガ	内海 希与美さん	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！
	リカバーヨガ	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種目ご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できます。

またプールのアクアスクールも振替できるようになりました。

開催日の確認及びご予約は直接プールにお願いします。その際、

エンジョイスクールに参加していることをお伝えください(022-365-3232)

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



ダイナミックエアロ  
05053



ZUMBA  
05057



健美操  
05054



季節の食養生ヨガ  
05055



リカバーヨガ  
05056

