

令和7年度

エンジョイスクール

実施日	【火曜日】	ヨガ	18:30～19:30	/	ダイナミックエアロ	19:40～20:40
季節の食養生ヨガのみ開催	【木曜日】	ZUMBA	18:30～19:30			
リカバ-ヨガのみ開催	【金曜日】	季節の食養生ヨガ	18:30～19:30	/	リカバ-ヨガ	19:40～20:40
休館日	【土曜日または日曜日】	ZUMBA GOLD	13:30～14:30			

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日 振替休日

9日 季節の食養生ヨガのみ開催

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			

21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

22日 リカバ-ヨガのみ開催

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					

15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		

13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

24日 振替休日

28日 リカバ-ヨガのみ開催

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				

26日 季節の食養生ヨガのみ開催

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 12日 成人の日

1日～4日 年末年始休館

9日 季節の食養生ヨガのみ開催

30日 リカバ-ヨガのみ開催

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					

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7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！
	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、全身運動で汗をかく代謝アップを目指します！
金曜	季節の食養生ヨガ	内海 希与実さん	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！
土曜	R7～ NEW!! ZUMBA GOLD (ズンバ ゴールド)	岡本 真紀子さん	13:30～14:30	集会室	インストラクターから次の動きの説明があり、激しい動きがなく振り付けも簡単で、ダンス初心者の方も安心して楽しめます。
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



季節の食養生ヨガ
05055



リカバリーヨガ
05056



ZUMBA GOLD
05051

