




令和2年度 エンジョイスクール

 実施日
 休館日
 JIで休止

【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 / ファइटニングエクササイズ 19：45～20：45
 【金曜日】 動き発見塾 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日 振替休日

※5月1日は動き発見塾のみとなります。

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					

※6月19日はルーシーダットンのみとなります。

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		

23日 海の日 24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						

10日 山の日

※8月28日はルーシーダットンのみとなります。

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				

21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	

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

※11月27日は動き発見塾のみとなります。

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～4日年末年始休館

1日 元旦 11日 成人の日

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

※2月5日はルーシーダットンのみとなります。

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

※3月26日は動き発見塾のみとなります。

○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2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！
	ファイティングエクササイズ	(株)FIT-R健幸工房 インストラクター	19:45～20:45	柔剣道場	パンチやキックなどのエクササイズで楽しく汗をかいてストレス解消！
金曜	動き発見塾	(株)active body スポーツトレーナー	18:30～19:30	集会室	ストレッチボ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。

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(会員のフルネーム)を入力し、登録ボタンをクリックする。

ヨガ
05052



ステップシェイプ
05053



ZUMBA
05057



ファイティング
05054



動き発見塾
05055



ルーシーダットン
05056

