

令和2年度 第1期 草薙教室日程表

令和2年2月19日作成
このはなアリーナ・陸上・庭球場は裏面をご覧ください。

草薙教室(野球場)

曜日	教室名	時間	回数	実施日					
				4月	5月	6月	7月	8月	
月	足つぼ&リンパストレッチ	10:15~11:00	全14回	13日 20日 27日	11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 <u>13日</u>	3日	
	ピラティス	11:15~12:15							
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00							
	太極拳	13:15~14:45	全15回	6日 13日 20日 27日					
	ストレッチヨガ	15:00~16:00							
火	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	全15回	7日 14日 21日 28日	12日 19日 26日	2日 9日 16日 23日 30日	7日 <u>14日</u>	<u>4日</u>	
	ズンバゴールド	11:15~12:15							
	脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30							
	さわやかこりトレッチ	13:45~14:45							
水	ビギナーピラティス	10:00~11:00	全14回	8日 15日 22日	13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日	1日 8日 <u>15日</u>	<u>5日</u>	
	ビギナーステップエクササイズ	11:15~12:00							
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00							
木	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	全17回	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	2日 9日 <u>16日</u>	<u>6日</u>	
	ずっと健脚	11:10~12:10							
	スタッフレッスン(無料)	12:20~12:50							
	リラクゼーションヨガ	13:00~14:00							
	柔軟ヨガ	14:10~15:10							
金	アンチエイジングヨガ	10:00~11:00	全16回	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日	3日 10日 <u>17日</u>	7日	
	ストレッチヨガ	11:10~12:10							
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00							
	バレトン	13:15~14:00	全13回	3日 10日	8日 15日 22日 29日				

◎_の日付は、会場が陸上競技場会議室となります。

◎館内整備、補修、その他指定管理者の都合によりやむを得ず臨時休講または会場変更させていただく場合があります。その際には事前にご通知いたします。

◎暴風警報が教室開始の2時間前までに解除されていない場合は、教室が休講となりますのでご了承ください。

◎駐車場は、原則体育館の教室の際には体育館第1・2駐車場または南駐車場をご利用ください。野球場の教室の際には北駐車場をご利用ください。

◎イベント時などは駐車場が使えませんので、あらかじめご確認ください。