

2021年(令和2年度) 第3期 草薙教室日程表

2020/11/30作成

草薙教室(野球場)

※3月の草薙教室はすべて陸上競技場でおこないます。

曜日	教室名	時間	回数	1月	2月	3月
月	足つぼ&リンパストレッチ	10:15~11:00	全11回	4日 18日 25日	1日 8日 15日 22日	1日 8日 15日 29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				
※ストレッチヨガの教室のみ 会場が【このはな】となります(定員30名)						
火	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	全10回	5日 12日	2日 9日 16日	2日 9日 16日 23日 30日
	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	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	全13回	6日 13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日	3日 10日 17日 24日 31日
	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11回	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	4日 11日 18日 25日
	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11回	8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	12日 19日 26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				

※野球場の教室は、定員20名とさせていただきます。定員がオーバーする場合はフリーパスの方はご利用をお断りさせていただきます。
 ※会員様、フリーパス合わせてオーバーの可能性のある場合は、整理券を教室開始30分前に配ります。

◎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。