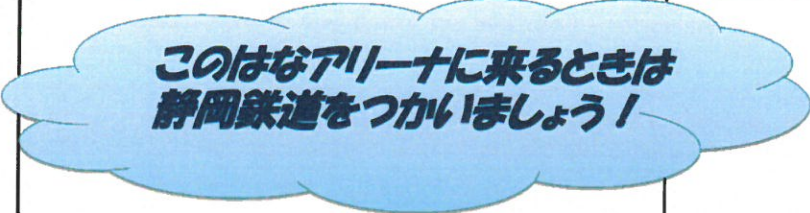


平成29年度 第1期 草薙教室プログラム

月	火		水		木		金
実施会場	実施会場		実施会場		実施会場		実施会場
野球場	このはな	野球場	このはな	野球場	このはな	野球場	このはな
10	10:00~11:00 リラクゼーションヨガ 永田 野球場	10:00~11:00 ピギナーエアロ 杉山 このはな	10:00~11:00 シナプソロジー& 筋肉ストレッチ 新家 野球場	10:00~11:00 ピラティス 石上 野球場	10:00~11:45 卓球 このはな	10:00~10:45 親子リズム体操 (2~3歳親子) 朝比奈 このはな	10:00~11:00 アンチエイジング ヨガ 安本 野球場
11		11:15~12:15 シェイプエアロ 杉山 このはな	11:15~12:15 ズンパゴールド 新家 野球場			10:30~12:00 太極拳 勝山・山本 このはな	
12						11:10~12:10 ずっと健脚 朝比奈・乾 野球場	11:10~12:10 ストレッチヨガ 安本 野球場
13	12:30~13:00 スタッフレッスン		12:30~13:30 脂肪燃焼ヨガ MAI 野球場	12:30~13:00 スタッフレッスン		12:20~12:50 スタッフレッスン	12:30~13:00 スタッフレッスン
14	13:15~14:45 太極拳 漆畑 野球場	13:00~14:45 ラージ卓球 このはな	13:45~14:45 さわやか こりトレッチ 藤井		13:30~14:30 ピギナーエアロ 藤村 このはな	13:00~14:00 リラクゼーション ヨガ MIHOU 野球場	13:15~14:15 リズムダンス 石上 野球場
15	15:00~16:00 ストレッチヨガ NAOMI 野球場	15:15~16:15 幼児リトミック &運動遊び (3~4歳) 新家 このはな	14:45~15:45 幼児リトミック &運動遊び (3~4歳) 新家 このはな		14:45~15:45 Zumba 藤村 このはな	14:10~15:10 柔軟ヨガ MIHOU	
16		16:30~17:30 幼児リトミック &運動遊び (5~6歳) 新家 このはな	16:00~17:00 幼児リトミック &運動遊び (5~6歳) 新家 このはな				16:00~17:00 キッズダンス (就園児3歳~8歳) 石上
17	16:30~18:00 (4歳~小学生) こども太極拳 野球場						17:10~18:10 キッズダンス (小学生) 石上
18							

★各教室の申込は実施場所でお申込ください (野球場=野球場管理事務所 このはな=このはなアリーナ事務所)
 ・受付時間 8:30~19:45
 ・申込時必要な持ち物 印鑑・月謝・身分証明証(おとなの教室のみ)

・途中からの入会もできます
 ・詳しい内容は裏面をご覧ください

尚、定員に達した時点でキャンセル待ちとなります。

草薙総合運動場
 指定管理者 東京ドーム・東急・静鉄共同事業体