

# 草薙フリーパス会員

毎日、運動したい！  
ちょっと、教室をやってみたい！  
という方にオススメ！！



## 一ヶ月使い放題!!

対象施設：草薙教室(このはな教室)

各教室開始後、  
途中参加は出来ません



NEW!

大人プール教室  
水泳場一般開放  
トレーニング室  
ジョギング教室

平成29年度8月中のみ  
草薙教室・大人プール教室  
が休講の為、月会費が発生  
しません。  
尚、陸上競技場・水泳場窓口  
にて会員証を提示して頂けれ  
ばトレーニング室・水泳場  
一般開放が無料となります！

※募集定員が満員の教室にはフリーパス会員は参加出来ません

## H29年4月より更に充実します！

対象：18歳以上

参加費：1ヶ月 5400円

申込場所：草薙総合運動場 水泳場受付

受付時間：10:00~18:30

申込に必要な物：印鑑・月謝・身分を証明出来る物を  
(代理不可)ご持参頂きお申込下さい。



※駐車場には限りがございます(制限日は駐車券が必要となります)公共交通機関を  
ご利用下さい。また、ご不明な点は草薙総合運動場にお問い合わせ下さい。

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

TEL: 054-261-9265 TEL: 054-261-2263(プール直通)



## 水泳場

時間	月	火	水	木	金
10:00～	女性水泳コース L1 18歳以上女性	女性水泳コース L2 18歳以上女性	女性水泳コース L3 18歳以上女性	女性水泳コース L4 18歳以上女性	
	<b>NEW</b> 成人コース F10 18歳以上男女				
11:00～	成人コース F1 18歳以上男女	シルバーコース GB2 60歳以上男女	成人コース F3 18歳以上男女	シルバーコース GB4 60歳以上男女	成人コース F5 18歳以上男女
	<b>NEW</b> 初めてアクア ～11:45 18歳以上男女	水中ウォーキング W2 18歳以上男女	<b>NEW</b> 水中楽トレ ～11:45 18歳以上男女	水中ウォーキング W4 18歳以上男女	<b>NEW</b> 初めてアクア ～11:45 18歳以上男女

## このはな体育館・野球場

	月	火	水	木	金
10:00～11:00 リラクゼーション ヨガ このはな	10:00～11:00 ビギナーエアロ このはな	<b>NEW</b> 10:00～11:00 シナプソロジー &筋肉ストレッチ 野球場	10:00～11:45 卓球 このはな	10:30～12:00 太極拳 講師 勝山・山本 このはな	10:00～11:00 アンチエイジング ヨガ 野球場
	11:15～12:15 シェイプエアロ このはな	<b>NEW</b> 11:45～12:15 ズンバゴールド 野球場	<b>NEW</b> 10:00～11:00 ピラティス 野球場	<b>NEW</b> 11:10～12:10 ずっと健脚 野球場	11:10～12:00 ストレッチヨガ 野球場
<b>NEW</b> 12:30～13:00 スタッフレッスン 野球場		12:30～13:30 脂肪燃焼ヨガ 野球場		<b>NEW</b> 12:20～12:50 スタッフレッスン 野球場	<b>NEW</b> 12:30～13:00 スタッフレッスン 野球場
<b>NEW</b> 13:15～14:45 太極拳 講師 漆畑 野球場	13:00～14:45 ラージ卓球 このはな	<b>NEW</b> 13:30～14:30 さわやか こりトレッチ このはな	13:30～14:30 ビギナーエアロ このはな	13:00～14:00 リラクゼーション ヨガ 野球場	<b>NEW</b> 13:15～14:15 リズムダンス 野球場
15:00～16:00 ストレッチヨガ 野球場			<b>NEW</b> 14:30～15:30 Zumba このはな	14:10～15:10 柔軟ヨガ 野球場	

## 陸上競技場

時間	月	火	水	木	金
19:30～20:30		ゆったり ジョギング 教室		激走 ランニング	

※教室開始10分前には、集合場所に参加出来るよう準備をお願いします。

◎運動靴が必要な教室は各自でご用意ください。