

第二期草薙教室 参加者大募集！！

継続者申込 6/19(月)～6/30(金) ➡ 新規申込 7/5(水)～随時募集

<月曜日>

※実施会場 下線有：野球場 下線無：このはなアリーナ

- | | | | |
|---------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|
| ① <u>リラクゼーションヨガ</u> | 10:00～11:00 | ⑥ <u>太極拳</u> | 13:15～14:45 |
| ② <u>ビギナーエアロ</u> | 10:00～11:00 | ⑦ <u>ストレッチヨガ</u> | 15:00～16:00 |
| ③ <u>シェイプエアロ</u> | 11:15～12:15 | ⑧ <u>幼児リトミック&運動遊び</u> (3歳～4歳) | 15:15～16:15 |
| ④ <u>ピラティス</u> | 11:15～12:15 | (5歳～6歳) | 16:30～17:30 |
| ⑤ <u>ラージ卓球</u> | 13:00～14:45 | new | |

<火曜日>

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| ① <u>シナプソロジー&筋肉ストレッチ</u> | 10:00～11:00 |
| ② <u>ズンバゴールド</u> | 11:15～12:15 |
| ③ <u>脂肪燃焼ヨガ</u> | 12:30～13:30 |
| ④ <u>さわやかこりトレッチ</u> | 13:45～14:45 |
| ⑤ <u>幼児リトミック&運動遊び</u> (3歳～4歳) | 14:45～15:45 |
| (5歳～6歳) | 16:00～17:00 |

<教室参加費>

大人教室・・・8,400円(12回)
(キッズダンス・・・8,400円)

子供教室・・・6,000円(12回)

・申込みは実施会場窓口にて行います。
印鑑・参加費(釣銭のないようお願いいたします)
身分証をご持参の上、お申込み下さい。

<期の途中の参加費>

大人教室・・・残りの回数×700円 ※キッズダンス
子供教室・・・残りの回数×500円

1人1回教室体験ができる！

大人教室 800円

子供教室 600円(キッズダンス800円)

期の途中からでも定員に達していない
教室に参加できる！！

<水曜日>

- | | |
|--------------------|-------------|
| ① <u>ビギナーピラティス</u> | 10:00～11:00 |
| ② <u>卓球</u> | 10:00～11:45 |
| ③ <u>ビギナーエアロ</u> | 13:30～14:30 |
| ④ <u>Zumba</u> | 14:45～15:45 |

<木曜日>

- | | | |
|------------------------|-------------|------------|
| ① <u>親子リズム体操</u> | 10:00～10:45 | new |
| ② <u>姿勢改善&骨盤底筋</u> | 10:00～11:00 | |
| ③ <u>太極拳</u> | 10:30～12:00 | |
| ④ <u>ずっと健脚</u> | 11:10～12:10 | |
| ⑤ <u>リラクゼーションヨガ</u> | 13:00～14:00 | |
| ⑥ <u>柔軟ヨガ</u> | 14:10～15:10 | |

※募集定員に達している教室の申込みはできません。
定員状況は施設職員にお尋ねください。
※日時・会場についてはスクールカレンダーをご覧ください。
施設の関係上、急遽会場が変更になる事があります。
あらかじめご了承下さい。
※運動しやすい服装でお願いします。
※教室への途中入室・退室は認めません。
※期の途中での教室変更は原則認められません。教室
を確認の上お申込み下さい。

<金曜日>

- | | |
|---------------------|-------------|
| ① <u>アンチエイジングヨガ</u> | 10:00～11:00 |
| ② <u>ストレッチヨガ</u> | 11:10～12:10 |
| ③ <u>リズムダンス</u> | 13:15～14:15 |
| ④ <u>キッズダンス</u> | |
| (就園児満3歳～4歳) | 14:50～15:50 |
| (就園児3歳～8歳) | 16:00～17:00 |
| (小学生) | 17:10～18:10 |

new

<お問い合わせ>

野球場:054-261-9265 このはな:054-208-3121

詳しくはこちらまで
お問い合わせ下さい



静岡県草薙総合運動場
指定管理者 東京ドーム・東急・静鉄共同事業体