

# 第三期草薙教室 参加者大募集！！

継続者申込 11/1(水)～11/24(金) → 新規申込 11/27(月)～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&amp;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      |   |

## <火曜日>

- |   |
|---|
| ① <u>シナプソロジー&amp;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&amp;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・・・5,600円(8回)

(キッズダンス・・・5,600円)

子供教室・・・4,000円(8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

教室に参加できます！！

## <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       |
| ② <u>姿勢改善&amp;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               |

## <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