

2021

10月

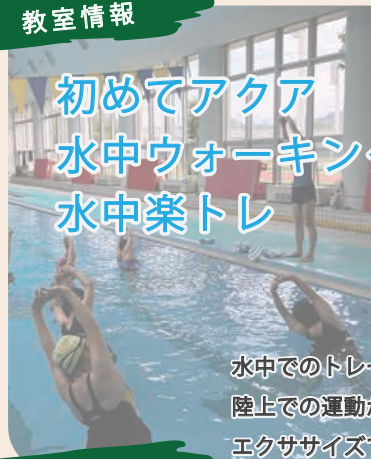
草 薙 通 信



草薙総合運動場インフォメーション

2021年10月1日発行

教室情報

初めてアクア
水中ウォーキング
水中楽トレ

全身を使った有酸素運動と水中での
抵抗力で全身をバランスよく鍛える
ことが出来ます！



筋肉の柔軟性
アップ！

重力から開放されて
リラクゼーション・リフレッシュ

水中でのトレーニングは浮力を使い、身体に掛かる負担を減らします。
陸上での運動が困難な人や、関節に不安を抱えている人におすすめの
エクササイズです。



運動後の疲労蓄積が
少なく、睡眠の質が
高まります！

関節可動域の改善！

血流改善！



※効果には個人差があります

**秋の特別
レッスン ナイトピラティス
& リンパストレッチ**

日程：10月15日(金) 19:00~20:00
対象：高校生以上 定員：15名
料金：810円
会場：補助競技場 雨天時：硬式野球場大会議室
持ち物：水分、タオル、動きやすい服装

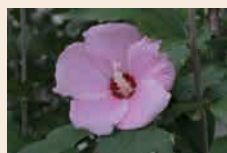
硬式野球場窓口にて10月1日より受付開始！
詳しくはHPが施設掲示板をご確認ください

ナイト教室1回
無料券プレゼント！

駐車制限日

10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
南駐車場		×					×					×	×			×	×							×						×	×
北駐車場		×	×													×							×							×	×

※駐車制限は施設予約状況により変更されます



陸上競技場横にムクゲ（木槿）の花が咲いています。
見た目はハイビスカスにも似ています。
早朝に咲いて夕方に萎んでしまう一日花です。
Instagram内では季節の花の開花情報を投稿しています。
草薙総合運動場【公式】アカウントをフォローして開花情報
をチェック！

【撮影日：2021年9月15日】



Instagram

9月クイズコーナーの答え

陸上競技場前にある器具は気温が高くなると動き出します。何をする器具でしょうか？
答えは 水を霧状に噴射する器具（ミストシャワー）です。
水を霧状に噴射し、気化熱を利用して地上の局所を冷却します。



イベント・教室の詳細はホームページをご覧になるか当運動場までお問い合わせください
【HP】<http://www.kusanagi-sportscomplex.jp/>

草薙総合運動場

指定管理者：東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体

☎ 電話番号

管理事務所・野球場：054-261-9265（代表）

陸上競技場：054-265-6100

庭球場：054-264-4321

このはなアリーナ：054-208-3121

水泳場：054-261-2263



スポーツクラブ Oreo BIG

わたし達はスポーツ振興くじ
助成を受けています。

静岡県草薙総合運動場
KUSANAGI SPORTS COMPLEX

※掲載内容は予告なく変更となる場合があります

静鉄沿線情報

草薙総合運動場をご利用の皆様、こんにちは
(今月の草薙通信は静鉄グループが担当いたします。)

レンタルスペースのご案内

新静岡セノバ前のお堀に整備された『駿府ホリノテラス』では、イベントやテイクアウト販売に適したレンタルスペースをご用意しております♪

スペースの詳細は →
駿府ホリノテラス →
Instagramを →
ご確認ください



OHAKO-ZA

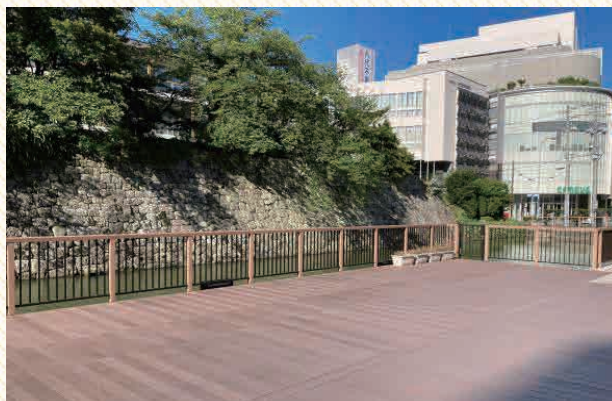
木箱型トレーラーハウス「住箱」を使用したスペースです。



- 利用料金: **6,000**円/日
1,100円/時間
※原則2時間から利用可能となります
- 利用時間: **10:00～18:00**
※時間については相談承ります

水辺デッキ

駿府城のお堀に張り出したデッキが特徴のスペースです。



- 利用料金: **3,300**円/日
※申請費として別途2,300円必要となります
- 利用時間: **10:00～18:00**
※時間については相談承ります

こんな活動も…

まちづくりプロジェクト IN駿府ホリノテラス

静鉄プロパティマネジメント(株)は
駿府ホリノテラス×学生の
まちづくりプロジェクトを開催します。

決まっているのは“場所”のみ

企画の立案から実施まで
すべて学生主体で決定します。

学生のまちづくりに対する熱い思いを
実現できる素敵なプロジェクトです！

Instagramにて経過報告予定！
続報をお待ちください。

〈お問合せ先〉
静鉄プロパティマネジメント(株)
開発事業部
TEL:054-266-7016
担当:中村・小俣・花崎

静鉄プロパティマネジメント 駿府ホリノテラス

検索

お申し込みは
こちらから