

2022年(令和3年度) おとな草薙教室第Ⅲ期日程表

教室の会場が変更になる場合がございます。変更の際には教室内でお知らせいたします。

草薙教室(野球場)クール制

2021/12/8作成

曜日	教室名	時間	回数	1月	2月	3月
月	足つぼ&リンパストレッチ	10:15~11:00	全10回	17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	7日 14日 28日
	ピラティス	11:15~12:15				
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00				
	太極拳	13:15~14:45				
火	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	全9回	11日	1日 8日 15日 22日	1日 8日 15日 29日
	ズンバゴールド	11:15~12:15				
	脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30				
	さわやかこりトレッチ	13:45~14:45	全8回		8日 15日 29日	
水	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	全11回	5日 12日 19日 26日	2日 9日 16日	2日 9日 16日 30日
	ZUMBA®STEP	11:15~12:00				
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00				
木	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	全13回	6日 13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日	3日 10日 17日 24日 31日
	ずっと健脚	11:10~12:10				
	スタッフレッスン(無料)	12:20~12:50				
	リラクゼーションヨガ	13:00~14:00				
	柔軟ヨガ	14:10~15:10				
金	アンチエイジングヨガ	10:00~11:00	全10回	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	4日 18日 25日
	ストレッチヨガ	11:10~12:10				
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00				
	バレトン	13:15~14:00				

※野球場の教室は、定員20名とさせていただきます。定員がオーバーする場合はフリーパスの方はご利用をお断りさせていただきます。

※会員様、フリーパス合わせてオーバーの可能性のある場合は、整理券を教室開始30分前に配ります。

◎館内整備、補修、その他指定管理者の都合によりやむを得ず臨時休講または会場変更させていただく場合があります。その際には事前にご通知いたします。

◎暴風警報が教室開始の2時間前までに解除されていない場合は、教室が休講となりますのでご了承ください。

◎駐車場は、原則体育館の教室の際には体育館第1・2駐車場または南駐車場をご利用ください。野球場の教室の際には北駐車場をご利用ください。

◎イベント時などは駐車場が使用できませんので、あらかじめご確認ください。