

# 2022年(令和4年度) 第I期 草薙教室日程表

草薙教室(野球場)

(\_\_は陸上競技場)

2022/3/30作成

曜日	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月
月	足つぼ&リンパストレッチ	10:15~11:00	全15回	4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 <u>11日</u>
	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	全14回				4日
火	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	全15回	5日 12日 19日 26日	10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	5日 <u>12日</u> <u>19日</u>
	ZUMBA®GOLD	11:15~12:15					
	脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30					
	さわやかこりストレッチ	13:45~14:45					
水	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	全14回	6日 13日 20日 27日	11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 <u>20日</u>
	ZUMBA®STEP	11:15~12:00					
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00					
	ピラティス <b>【New】</b>	13:15~14:00	全10回				
木	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	全14回	7日 14日 21日 28日	12日 19日 26日	2日 9日 16日 23日 30日	7日 <u>21日</u>
	健脚ウォーキング	11:10~12:10	全13回	14日 21日 28日			
	スタッフレッスン(無料)	12:20~12:50	全14回	7日 14日 21日 28日			
	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16回	1日 8日 15日 22日	6日 13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日 <u>22日</u>
	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	全15回		6日 13日 27日		

※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。