

2022年(令和4年度) 第2期 草薙教室日程表

草薙教室(野球場)

2022/6/27作成

曜日	教室名	時間	回数	8月	9月	10月	11月	12月
月	足つぼ&リンパストレッチ	10:15~11:00	全14回	22日 29日	5日 12日 26日	3日 17日	7日 14日 21日 28日	5日 12日 19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	全13回	29日				
火	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	全15回	23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 18日	8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日
	ZUMBA®GOLD	11:15~12:15						
	脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30	全16回			4日 11日 18日		
	さわやかこりトレッチ	13:45~14:45						
水	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	全16回	24日 31日	7日 14日 21日 28日	5日 12日 19日 26日	9日 16日 30日	7日 14日 21日
	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	13:15~14:00						
木	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	全18回	18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日 27日	10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日
	健脚ウォーキング	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17回	19日 26日	2日 9日 16日 30日	7日 14日 21日 28日	4日 11日 25日	2日 9日 16日 23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						

※定員25名とさせていただきます。ZUMBA®GOLD・ZUMBA®STEPの教室は20名) 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。
 ※フリーパスの方に、整理券を教室開始30分前に配布します。

- ◎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。