

2023年(令和5年度) 第1期 草薙教室日程表

草薙教室(野球場)

(_ は陸上競技場 ☆ は屋内運動場)

2023/3/12作成

	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17回	3日 10日 ☆17日 24日	1日 8日 <u>15日</u> <u>22日</u> 29日	5日 12日 19日 26日	3日 10日 <u>24日</u> <u>31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		3日 10日 <u>17日</u> 24日			
火	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	全16回	4日 11日 18日 25日	2日 9日 <u>23日</u> 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 <u>18日</u> <u>25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16回	5日 12日 19日 26日	10日 17日 <u>24日</u> 31日	7日 14日 21日 28日	5日 12日 <u>19日</u> ☆26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16回	6日 13日 20日 27日	11日 18日 <u>25日</u>	1日 8日 15日 <u>22日</u> 29日	6日 13日 <u>20日</u> ☆27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16回	7日 14日 21日 28日	12日 19日 <u>26日</u>	2日 9日 16日 <u>23日</u> 30日	7日 14日 <u>21日</u> <u>28日</u> 7/28 陸上競技場2階
	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(ZUMBA®STEPは定員18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。