

2023年(令和5年度) 第2期 草薙教室日程表

草薙教室(野球場)

※(_ の会場は陸上競技場)

2023/7/3作成

	教室名	時間	回数	8月	9月	10月	11月	12月
月	NEW ゆるゆる健康ストレッチ	10:15~11:00	15回	21日	4日 11日 25日	2日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日
	NEW Body Conditioning	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	16回	21日 28日			
火	シニアソロゾー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	15回	29日	5日 12日 26日	3日 17日 24日 31日	7日 14日	5日 12日 19日
	ZUMBA@GOLD	11:15~12:15						
		脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30	18回	15日 29日	5日 12日 19日 26日	3日 10日 17日 24日 31日	21日 28日
		さわやかこりトレッチ	13:45~14:45	17回	29日			
水	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	18回	23日 30日	6日 13日	4日 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日
	ZUMBA@STEP	11:15~12:00						
		スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00	19回	16日 23日 30日	20日 27日		
		ピラティス	13:15~14:00	16回	16日 30日		4日 18日 25日	8日 15日 22日 29日
木	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	16回	24日	7日 14日 21日 28日	5日 12日 19日 26日	2日 9日 16日 30日	7日 14日 21日
	健脚ウォーキング	11:10~12:10	17回	17日 24日				
		スタッフレッスン(無料)	12:20~12:50	18回	17日 24日 31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	16回	18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	13日 20日 27日	10日 17日	1日 8日 15日 22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	15回	25日			

※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えませんので、あらかじめご確認ください。