

2023年(令和5年度) 第3期 草薙教室日程表

草薙教室(野球場)

※(_ の会場は陸上競技場)

2023/12/6作成

	教室名	時間	回数	1月	2月	3月
月	ゆるゆる健康ストレッチ	10:15~11:00	10回	15日 22日 29日	5日 19日 26日	<u>4日</u> <u>11日</u> <u>18日</u> <u>25日</u>
	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				
火	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	10回	9日 30日	6日 13日 20日 27日	<u>5日</u> <u>12日</u> <u>19日</u> <u>26日</u>
	ZUMBA@GOLD	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				
水	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	11回	10日 17日	7日 14日	<u>6日</u> <u>13日</u> <u>27日</u>
	ZUMBA@STEP	11:15~12:00				
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00	10回	24日 31日	21日 28日	
	ピラティス	13:15~14:00				
木	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	12回	11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	<u>7日</u> <u>14日</u> <u>21日</u> <u>28日</u>
	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	12回	5日 12日 19日 26日	2日 9日 16日	1日 <u>8日</u> <u>15日</u> <u>22日</u> <u>29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				

※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。