



# 草薙特別レッスン

# 1月5日～1月31日

会場：草薙総合運動場 硬式野球場3塁側会議室3

受付：9：45～（レッスン当日申込）

※各レッスン30分前

※定員に達し次第受付終了となります。

# 1月スケジュール

	15・22・29日 (月)	9・30日 (火)	10・17・24・31日 (水)	11・18・25日 (木)	5・12・19・26日 (金)
10：15～ 11：00	レッツストレッチ (ボール有)  溪村	がんばろう エクササイズ  平崎	ダンスサイズ  溪村	かんたん太極拳  漆畑	美姿勢・美Body エクササイズ  AI
11：15～ 12：00	昭和の曲で踊る ダンスエクササイズ  石上  ※22日のみ代行(溪村)	健康体操  平崎	ゆるく チェア体操  鈴木	のんびり のび体操  鈴木	ZUMBA®  AI
13：15～ 14：15			経験者の太極拳扇  漆畑	対象：18歳以上 定員：20名 料金：840円 (フリーパス会員の方で、 1月分会費をお支払い いただいた方は無料です！)	