

# ～草薙特別レッスン～ 2月レッスンスケジュール 2月1日～2月29日

日付/時間	5・19・26日(月)	6・13・20・27日(火)	7・14・21・28日(水)	1・8・15 22・29日(木)	2・9・16日(金)
10:15～ 11:00	筋膜ほぐし ストレッチ  溪村	がんばろう体操  平崎	ダンスで 脂肪燃焼  溪村	かんたん太極拳  漆畑	美ューティー エクササイズ  AI
11:15～ 12:00	J-POPでダンス エクササイズ  石上	がんばらない体操  平崎	音楽でイス体操  鈴木	ゆったり のび ストレッチ  鈴木	ZUMBA®  AI
13:15～ 14:15			経験者の太極拳扇  漆畑	特別レッスンが 最後の月となります！ 皆様のご参加心より お待ちしております♪	

- ・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。
- ・対象：18歳以上
- ・定員：20名
- ・料金：¥840/フリーパス会員の方で2月分会費をお支払いいただいた方は無料です！

