

2024年(令和6年度) 第1期 草薙教室日程表

草薙教室(野球場)

※(_ の会場は陸上競技場)

2024/3/6作成

	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月
月	ゆるゆる健康ストレッチ	10:15~11:00	14回	1日 8日	13日	3日 10日	1日
	Body Conditioning	11:15~12:15		15日 22日		20日 27日	17日 24日
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00		8日 15日 22日			
	太極拳	13:15~14:45	13回				
火	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	17回	2日 9日	7日 14日	4日 11日	2日 9日
	ZUMBA®GOLD	11:15~12:15		16日 23日 30日	21日 28日		16日 23日
	脂肪燃烧ヨガ	12:30~13:30	15回	2日 9日 16日 30日	7日 21日 28日	18日 25日	16日 23日
	さわやかこりトレッチ	13:45~14:45	17回	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日 21日 28日		
水	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	18回	3日 10日	1日 8日	5日 12日	3日 10日
	ZUMBA®STEP	11:15~12:00		17日 24日		15日 22日 29日	17日 24日 31日
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00	16回	10日 17日 24日	19日 26日	3日 10日 24日 31日	
	ピラティス	13:15~14:00	18回	3日 10日 17日 24日		3日 10日 17日 24日 31日	
木	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	17回	4日 11日	2日 9日	6日 13日	4日 11日
	スタッフレッスン(無料)	12:20~12:50		18日 25日	16日 23日 30日	20日 27日	18日 25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	15回	5日 12日	10日 17日	7日	5日 12日
	ストレッチヨガ	11:10~12:10		19日 26日	24日 31日	14日 21日	19日 26日
	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。