

2024年(令和6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)

2024/7/15訂正

教室名		時間	回数	8月	9月	10月	11月	12月				
月	癒しのストレッチ NEW	10:15~11:00	12回	<u>19日</u> <u>26日</u>	2日 9日 30日	21日 28日	18日 25日	2日 16日 23日				
	ピラティス NEW	11:15~12:15	16回	<u>5日</u> <u>19日</u> <u>26日</u>	2日 9日 30日	7日 21日 28日	11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日				
	スタップレसन(無料)	12:30~13:00										
	太極拳	13:15~14:45	15回	<u>5日</u> <u>19日</u>								
	ストレッチヨガ 変更	15:00~16:00	16回	<u>5日</u> <u>19日</u> <u>26日</u>								
ボディメンテナンス	10:00~11:00	19回	<u>6日</u> <u>27日</u>	3日 10日 <u>17日</u> 24日					1日 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	3日 10日 17日 24日	
ZUMBA®GOLD	11:15~12:15											
脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30	20回	<u>6日</u> <u>20日</u> <u>27日</u>									
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	17回	<u>7日</u> <u>21日</u>	4日 11日 <u>18日</u> 25日	2日 9日 16日 23日 30日	13日 20日 27日	4日 11日 18日				
	ZUMBA®STEP	11:15~12:00										
	スタップレसन(無料)	12:30~13:00										
	ピラティス	13:15~14:00							19回	4日 11日 <u>18日</u>	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日
	太極拳扇(中・上級向け)	14:15~15:45							18回			
木	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	20回	<u>1日</u> <u>8日</u> <u>29日</u>	5日 <u>12日</u> <u>19日</u> 26日	3日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	5日 12日 19日 26日				
	スタップレसन(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	17回	<u>2日</u> <u>30日</u>	6日 <u>20日</u> 27日	4日 11日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日 27日				
	ストレッチヨガ	11:10~12:10										
	スタップレसन(無料)	12:30~13:00	18回			4日 11日 18日 25日						
	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。