

月 背骨コンディショニング
火 ファンクショナルローラーピラティス
水 ウェーブストレッチ&フラフープエクササイズ
木 姿勢改善ストレッチ



8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	※8/4~8/28 陸上競技場					

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
※9/1~9/3 陸上競技場						

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1回¥950

定員 20名 対象 18歳以上
入会手続き不要のチケット制
予約不要！窓口にて受付

・デスクワークによる肩こり
・スマホからくる首こり
・運動不足での体型変化
草薙ナイト教室で身体を動かして
スッキリしませんか？



○施設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

○暴風警報が教室開始2時間前までに解除されていない場合は、休講となります

草薙総合運動場 指定管理 東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体