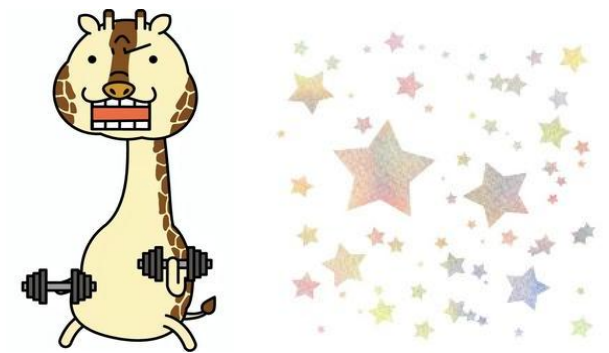


月 背骨コンディショニング

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



4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		

※4/13,14,4/16 陸上競技場

5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	※5/18~5/21 陸上競技場					

6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				

7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	

※7/13~7/30 陸上競技場

1回1,430円

入会手続き不要のチケット制

定員 20名 対象 18歳以上

・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ツキリませんか？

・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 指定管理者 東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体