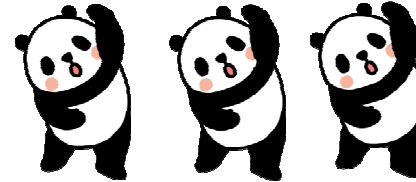


# ナイト草薙教室 19:00~19:45

月 背骨コンディショニング 藤伊IR  
 火 ファンクショナルローラーピラティス 山本IR  
 水 股関節ストレッチ 山崎IR **NEW**  
 木 姿勢改善ストレッチ AIRR



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月 陸上競技場 |    |    |    |    |

9月

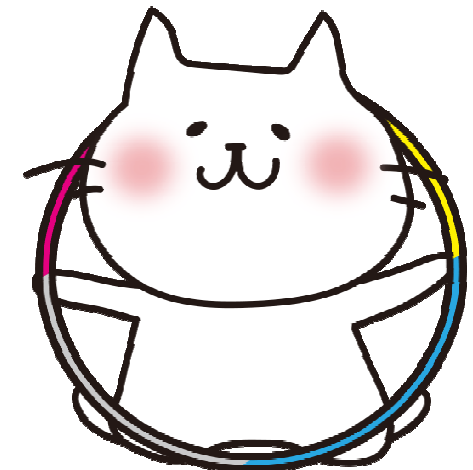
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

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 |

料金:1回1,430円(チケット制・事前予約なし)  
 会場:しずてつスタジアム草薙 1塁側大会議室  
 持ち物:動きやすい服装・飲み物  
 定員:18歳以上20名

デスクワークでの肩こり  
 スマホで首こり  
 興味はあるけど続けられるか不安  
 そんな方におすすめです!!



・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