



心も身体もリフレッシュ!

10月10日(土)

フィットネス in 草薙

① 10:15～11:00

『ゆったりヨガ』

IR：田辺 直恵

(フィジカルヨガ普及協会)

定員：20名

対象：小学生以上

② 11:15～12:00

『ZUMBA®』 承認NO.39642

IR：KANA

定員：20名

対象：小学3年生以上

③ 13:15～14:00

『スパインフィッター』

IR：藤伊 真由花

定員：10名

対象：中学生以上



会場: 陸上競技場2階

【持ち物】

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・②→室内シューズ
- ・タオル

【申込み】

9月14日(月)～10月8日(木)

場所：しずてつスタジアム草薙 窓口

・電話受付可能 ・家族以外の申込み不可

※草薙総合運動場公式SNSで当日の様子を掲載いたします

※妊娠されている方、医師から運動を止められている方はご遠慮ください



お問い合わせ

草薙総合運動場 TEL:054-261-9265

主催：東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体

草薙総合運動場

検索

公式Instagram @kusanagi.sports_complex

LINE 公式アカウント ID:@355znsuc



スポーツで、遊ぼう。楽しもう。

{ 10/10土 11日 }

10:00～17:00

場所：草薙総合運動場

※雨天決行／荒天中止（中止する場合は、公式HPまたはInstagramにてお知らせいたします。）

心も身体もリフレッシュ！

10月11日(日)

フィットネス in 草薙

① 10:15～11:00

『朝ヨガ』

IR：MAKIKO

(フィジカルヨガ普及協会)

定員：20名

対象：小学生以上

② 11:15～12:00

『フラフープエクササイズ』

IR：山崎 美也子

定員：20名

対象：小学生以上

③ 13:15～14:00

『ローラーピラティス』

IR：山本 星佳

定員：20名

対象：高校生以上



会場：陸上競技場2階

【持ち物】

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・②→室内シューズ
- ・タオル

【申込み】

9月14日（月）～ 10月8日（木）

場所：しずてつスタジアム草薙 窓口

・電話受付可能 ・家族以外の申込み不可

※草薙総合運動場公式SNSで当日の様子を掲載いたします

※妊娠されている方、医師から運動を止められている方はご遠慮ください

