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　山﨑IR
木　姿勢改善ストレッチ　AIIR

血行促進！冷え性改善！
寒さも乗り越えよう！！



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



今年もありがとうございました。
良いお年をお迎えください！！



・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