

# ナイト草薙教室 19:00~19:45 (1レッスン¥950/チケット制)

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 バレリーナエクササイズ



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月は全て会場が陸上競技場となります。

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					

★9/12-19は会場が陸上競技場となります。

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				



- 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