

ナイト草薙教室 19:00~19:45

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



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	

2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	

2/25-27は、会場が
陸上競技場となります

3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					

3/3-13は、会場が
陸上競技場となります



1レッスン¥950/窓口でお支払い
 入会手続き不要 定員:20名 対象:18歳以上
 空いた時間に運動してみませんか?

○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
 お問い合わせ054-261-9265