

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 姿勢改善ストレッチ



4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			

4/7-10は会場が陸上競技場

5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

5/7-8は会場が陸上競技場

6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					

7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		

7/7-31は会場が陸上競技場



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