

令和6年度 第3期笠松スポーツ教室(フィットネス教室・屋外教室) 日程表

【フィットネス教室】

| 曜日・教室名 | | 時間 | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 | 第6回 | 第7回 | 第8回 | 第9回 | 第10回 | 諸注意 | 携行品 |
|--------|-------------|-------------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------------------|------------------|
| 月 | すつきりストレッチ | 13:30~14:30 | 12/9 | 12/16 | 12/23 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 3/3 | 3/10 | 12/30、1/6、 1/13、2/24 は除く | 室内用シューズ ヨガマット |
| | はじめてのヨガ | 19:00~20:00 | | | | | | | | | | | | ヨガマット |
| 火 | シンプルエアロ | 13:30~14:30 | 12/10 | 12/17 | 12/24 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 12/31、1/7、 2/11 は除く | 室内用シューズ |
| | コンディショニングヨガ | 18:00~19:00 | | | | | | | | | | | | ヨガマット |
| 木 | 骨盤ストレッチ(木) | 11:00~12:00 | 12/12 | 12/19 | 12/26 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 1/2は除く | ヨガマット |
| | キッズジャズダンス | 17:00~18:00 | 12/12 | 12/19 | 12/26 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 1/2、1/9 は除く | 室内用シューズ |
| 金 | ピラティス | 10:00~11:00 | 12/13 | 12/20 | 12/27 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 1/3、1/10 は除く | ヨガマット |
| | リフレッシュヨガ | 18:15~19:15 | | | | | | | | | | | | ヨガマット |
| | 骨盤ストレッチ(金) | 19:30~20:30 | | | | | | | | | | | | ヨガマット |

- ・受付は開始時刻の30分前から行います。
- ・教室を安全に運営するため、開始時刻をお守りいただけますようお願いいたします。
- ・悪天候等により教室開催を延期または中止にする場合は、笠松運動公園ホームページでお知らせいたしますのでご確認ください。
また、お申込みの際にご登録いただいたメールアドレス宛にも通知いたします。