

## 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。