

# 裾野市運動公園 自由参加教室

事前申し込み不要



ピラティス

## ピラティスストレッチ

火曜日 9:30~10:20

## はじめてエアロ

火曜日 10:30~11:20

金曜日 10:00~10:50



エアロビクス



ヨガ

## リフレッシュヨガ

火曜日 11:30~12:20

金曜日 11:00~11:50

**会場** 陸上競技場 会議室

**料金** 1回 510円

**定員** 各15名先着順（開始30前より受付開始）

運動公園管理棟事務所にて受付しております。

令和5年度 第4期(1月~3月)

# 自由参加教室

運動公園(会議室)スケジュール

	月	火	水	木	金	
9:00						9:00
9:30		9:30 ▶ 10:20 ピラティス ストレッチ				9:30
10:00					10:00 ▶ 10:50 はじめて エアロ	10:00
10:30		10:30 ▶ 11:20 はじめて エアロ				10:30
11:00					11:00 ▶ 11:50 リフレッシュ ヨガ	11:00
11:30		11:30 ▶ 12:20 リフレッシュ ヨガ				11:30
12:00						12:00
12:30						12:30

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	年末年始1月3日まで休園日					
7	8	9	10	11	12	13
	休園日					
14	15	16	17	18	19	20
	休園日					
21	22	23	24	25	26	27
	休園日					
28	29	30	31			
	休園日					

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	休園日					
11	12	13	14	15	16	17
	休園日					
18	19	20	21	22	<del>23</del>	24
	休園日					
25	26	27	28			
	休園日					

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	休園日					
10	11	12	13	14	15	16
	休園日					
17	18	19	20	21	22	23
	休園日					
24	25	26	27	28	29	30
	休園日					
31						

教室開催

【お問合せ】  
裾野市運動公園  
055-997-7277