令和6年度 第1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	
月	すっきりストレッチ	13:30～14:30	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8		
	はじめてのヨガ	19:00～20:00											
火	シンプルエアロ	13:30～14:30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9		
	コンディショニングヨガ	18:00～19:00											
木	骨盤ストレッチ（木）	11:00～12:00	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25			6/20 は除く 7/18、25 は 体育館で実施
	キッズジャズダンス	17:00～18:00	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11		6/20 は除く
金	ピラティス	10:00～11:00	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28	7/5			6/21 は除く
	リフレッシュヨガ	18:15～19:15											
	骨盤ストレッチ（金）	19:30～20:30											

【屋外教室】

曜日・教室名		時間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	予備日	予備日	
木	かけっこ	17:00～18:00	5/9	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	5/16 は除く

曜日・教室名		時間	第1回	第2回	第3回	予備日	予備日
土日	アーチェリー	13:30～15:30	5/25	6/1	6/2	6/15	6/22

雨天決行
（荒天・雷雨の場合は予備日に実施）

・受付は開始時刻の30分前から行います。
【フィットネス教室】山新スイミングアリーナ 1Fエントランス　【かけっこ】水戸信用金庫スタジアム（主陸上競技場）　【アーチェリー】アーチェリー場
・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。