

令和7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	第11回	携行品・その他	
月	ピラティス(月)	10:00～11:00	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14		ヨガマット	
	すっきりストレッチ	13:30～14:30												室内用シューズ・ヨガマット	
	骨盤ストレッチ(月)	18:00～19:00												ヨガマット	
	はじめてのヨガ	19:15～20:15												ヨガマット	
火	シンプルエアロ	13:30～14:30	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	室内用シューズ	
	コンディショニングヨガ	18:15～19:15												ヨガマット	
木	骨盤ストレッチ(木)	11:00～12:00	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/3	7/10	7/17		6/19 は開催しません	ヨガマット
	キッズジャズダンス	17:00～18:00													室内用シューズ
金	ピラティス(金)	10:00～11:00	5/9	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25		5/16・6/19 は開催しません	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

【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	携行品・その他
木	かけっこ	17:00～18:00	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	運動靴

曜日・教室名		時間	第1回	第2回	第3回	予備日	予備日	その他	
土日	アーチェリー	13:30～15:30	5/11 (日)	5/17 (土)	5/24 (土)	5/31 (土)	6/1 (日)	小雨決行 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。

