

2023年度 第4期

城北 多目的室教室

◇会場 城北運動場 2階多目的室 静岡市葵区大岩町1番20号

◇対象 一般（18歳以上）
※火曜①②ヨガ及びピラティス②は女性限定です。

◇参加料 5,500円（保険料込み）

◇募集人数 各12名（先着順）
◎ラテンエクササイズのみ募集定員8名

◇持ち物 動きやすい服装
ヨガマット（ラテンエクササイズは除く）
【※健康ストレッチとラテンエクササイズは、室内シューズをご持参下さい。
ラテンエクササイズはダンスシューズ可（ヒールカバー装着）】

◇申込日

12/8（金）	{ 12:45~ 14:00~	金曜① リフレッシュヨガ 金曜② らくらくヨガ	難易度★★★☆☆（経験者向け） 難易度★★★☆☆
12/9（土）	18:30~	暗闇ヨガ	難易度★★★☆☆
12/11（月）	18:30~	ソロラテンエクササイズ	難易度★★★☆☆
12/12（火）	{ 12:45~ 14:00~	火曜① らくらくヨガ 火曜② リフレッシュヨガ	難易度★★★☆☆ 難易度★★★☆☆（経験者向け）
12/13（水）	{ 12:45~ 14:00~	ピラティス① 一般 ピラティス② 女性	難易度★★★☆☆ 難易度★★★☆☆
12/14（木）	{ 9:30~ 18:30~	健康ストレッチ ナイトピラティス	難易度★★★☆☆ 難易度★★★☆☆

※受付20分前より整理券を配布いたします。（①と②のクラスは整理券が別になります）
感染症対策のため、クラブハウス1階ロビーでお待ちになるのはお控え下さい。

◇申込方法 別紙申込用紙に記入し、参加料と一緒に城北運動場窓口にお申し込み下さい。
申込用紙裏面の内容に同意の上、ご署名をお願いいたします。

◇お問合せ 城北運動場 Tel054-248-9416

★コロナウイルス感染症関連

レッスン時のマスク着用については、個人の判断でお願いいたします。

裏面



城北 多目的室

インストラクター		1 月				2 月				3 月			
月曜日	岡村	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備
		8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	4日	11日	18日	25日
		【対象一般】 19:00~20:00				ソロラテンエクササイズ教室 難易度 ★							
火曜日	佐野	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備
		9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	5日	12日	19日	26日
		【女性限定】 13:15~14:15				らくらくヨガ教室 難易度 ★							
		14:30~15:30				リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★							
水曜日	三原	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備
		10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	6日	13日	20日	27日
		【対象一般】 13:15~14:15				ピラティス教室 難易度 ★							
		【女性限定】 14:30~15:30											
木曜日	秋山	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備
		4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	7日	14日	21日
		【対象一般】 10:00~11:00				健康ストレッチ教室 難易度 ★							
木曜日	岡村	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備
		4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	7日	14日	21日
		【対象一般】 19:00~20:00				ナイトピラティス教室 難易度 ★							
金曜日	落合	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備
		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	1日	8日	15日	22日
		【対象一般】 13:15~14:15				リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★							
		14:30~15:30				らくらくヨガ教室 難易度 ★							
土曜日	早川	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備
		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日	2日	9日	16日	23日
		【対象一般】 19:00~20:00				暗闇ヨガ教室 難易度 ★							

- 1 体調管理について… 運動制限や持病をお持ちの方は、医師の許可のもとご参加下さい。
また受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申出下さい。
- 2 教室中止について… 天候(警報発令)または講師の都合により教室を中止することがあります。
その際、当施設ホームページ「本日の施設状況」にてお知らせいたします。
※ ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。
- 3 返金について… 参加費の返金はできませんのでご了承の程お願い致します。
- 4 教室振替について… 中止の際、最後に設けている予備日を使用します。

受講生の皆様へ

- ①教室実施に際して、複数の場所取りはご遠慮いただきますようお願いいたします。
ご理解ご協力をお願いいたします。
- ②夜間(19時~20時)のクラスの方は、西側出入口(麻機街道側)をご利用願います。
注)南側出入口(城北公園側)は、日没後に施錠いたします。徒歩の方は通行可。
- ③14時30分開始のクラスの方は、前のクラス(13時15分~14時15分)の
レッスンが終了してから、多目的室に入るようお願いいたします。
ご不明な点がございましたら、事務所までお問い合わせ願います。

指定管理者
三幸株式会社

ホームページ



Instagram



マナーモードに
設定をお願いします