

2018年10月フリー教室スケジュール

平成30年10月3日

火	水	木	金
2	3	4	5
① きれいになるヨガ 18:15~19:15 講師 西田	ACL開催日 休講	休講	フリーヨガ(肩甲骨) 9:15~10:15 講師 西田
② リラックスヨガ 19:30~20:30 講師 西田			休講
9	10	11	12
① パワーヨガ 18:15~19:15 講師 西田	ルヴァン杯 開催日 休講	ボクサビクス 19:00~20:00 講師 石橋	フリーヨガ(肩甲骨) 9:15~10:15 講師 西田
② きれいになるヨガ 19:30~20:30 講師 西田			ビューティーシェイプ エアロ 10:30~11:30 講師 石倉
16	17	18	19
① リラックスヨガ 18:15~19:15 講師 西田	骨盤調整ストレッチ 13:30~14:30 講師 浜田	ボクサビクス 19:00~20:00 講師 石橋	休講
② パワーヨガ 19:30~20:30 講師 西田			ビューティーシェイプ エアロ 10:30~11:30 講師 石倉
23	24	25	26
休講	鹿嶋まつり準備期間 の為 休講		
30	31		
① きれいになるヨガ 18:15~19:15 講師 西田	Jリーグ 開催日 休講		
② リラックスヨガ 19:30~20:30 講師 西田			

- 参加料:各教室1人1回 ¥300
- 対象:高校生以上
- 持ち物:エアロやボクサビクスは
室内履きを持参して下さい

また、火曜日の夜ヨガ教室並びに、金曜日のフリーヨガ教室は
マットとフェイスタオル(一枚)を持参してご参加ください。
※フリーヨガ受付は9:00~9:15



受付開始時刻は
開始30分前
からです!

※都合により、一部日程・講師が変更になる場合があります。

☆お問合せ先☆
鹿嶋市立カシマススポーツセンター
TEL:0299-83-1600
HP:<http://step.sopia.or.jp/kstky/>

