

2023年(令和5年度) 第1期 草薙教室日程表

草薙教室(このはなアリーナ)

(-はサブフロア ☆は屋内運動場 ○は陸上競技場)

2023/3/12作成

曜日	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月
月	ビギナーエアロ 初級	10:00~11:00	全14回	10日 17日 24日	1日 8日 15日 ☆22日 29日	5日 12日 19日 26日	3日 10日
	シェイプエアロ 中級	11:15~12:15					
	ストレッチヨガ	15:00~16:00	全14回				
水	ZUMBA	13:30~14:30	全15回	☆5日 12日 19日 26日	10日 17日 ☆24日 31日	7日 14日 21日 28日	5日 12日 19日
	ウェーブストレッチ&フラフープ	14:45~15:45	全15回		10日 17日 ②日 31日		
木	太極拳	10:30~12:00	全15回	6日 13日 20日 27日	11日 18日 ☆25日	☆1日 8日 15日 22日 29日	☆6日 13日 20日

卓球教室(このはなアリーナ)

曜日	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月
月	ラージ卓球	13:00~14:45	全13回	10日 17日 24日	1日 8日 15日 29日	5日 12日 19日 26日	3日 10日
水	卓球	10:00~11:45	全12回	5日 12日 19日 26日	10日 17日	14日 21日 28日	5日 12日 19日

テニススクール(庭球場)

曜日	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月
火	火曜日クラス	10:00~11:45	全12回	11日 18日 25日	2日 9日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日
水	水曜日クラス	10:00~11:45	全13回	5日 12日 19日 26日	10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	5日 12日 19日
木	木曜日クラス	10:00~11:45	全13回	6日 13日 20日 27日	11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日
金	金曜日クラス	10:00~11:45	全13回	7日 14日 21日 28日	12日 19日 26日	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日 21日

※雨天中止あり HPにて9:00以降ご案内いたします。下線がある日程は予備日となります。ご不明点はお問合せください。

ジョギング教室(陸上競技場)

曜日	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月
火	ゆっくりジョギング	19:30~20:30	全15回	4日 11日 18日 25日	2日 9日 23日 30日	13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日
木	激走ランニング	19:30~20:30	全17回	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日 27日

◎館内整備、補修、その他指定管理者の都合によりやむを得ず臨時休講または会場変更させていただく場合があります。その際には事前にご通知いたします。

◎暴風警報が教室開始の2時間前までに解除されていない場合は、教室が休講となりますのでご了承ください。

◎駐車場は、原則体育館の教室の際には体育館第1・2駐車場または南駐車場をご利用ください。陸上・庭球場の教室の際には南または北駐車場をご利用ください。

◎イベント時などは駐車場が使用できませんので、あらかじめご確認ください。