

2023年(令和5年度) 第2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 ☆は陸上競技場2階)

2023/7/3作成

曜日	教室名	時間	回数	8月	9月	10月	11月	12月
月	ビギナーエアロ 初級	10:00~11:00	14回		4日 11日 25日	2日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18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	15回					
水	ZUMBA	13:30~14:30	17回	30日	6日 13日 20日 <u>27日</u>	4日 11日 ☆18日 25日	☆1日 8日	☆6日 13日 20日
	ウェーブストレッチ&フラフープ	14:45~15:45	16回		13日 20日 <u>27日</u>		15日 ☆22日 29日	
木	太極拳	10:30~12:00	14回	24日	7日 14日 21日 28日	☆5日 12日 26日	2日 9日 16日	☆7日 14日 21日

卓球教室(このはなアリーナ)

曜日	教室名	時間	回数	8月	9月	10月	11月	12月
月	ラージ卓球	13:00~14:45	15回		4日 11日 25日	2日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日
水	卓球	10:00~11:45	11回	30日	6日	11日 18日 25日	8日 15日 29日	6日 13日 20日

テニススクール(庭球場)

曜日	教室名	時間	回数	8月	9月	10月	11月	12月
火	火曜日クラス	10:00~11:45	12回		5日 12日 19日 26日	3日 10日 17日 24日 31日	21日 28日	5日 <u>12日</u> <u>19日</u>
水	水曜日クラス	10:00~11:45	14回		6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22 29日	6日 <u>13日</u> <u>20日</u>
木	木曜日クラス	10:00~11:45	13回		7日 14日 21日 28日	5日 12日 19日 26日	2日 9日 16日 30日	7日 <u>14日</u> <u>21日</u>
金	金曜日クラス	10:00~11:45	14回		1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日 27日	10日 17日 24日	1日 8日 <u>15日</u> <u>22日</u>

※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	8月	9月	10月	11月	12月
火	ゆっくりジョギング	19:30~20:30	20回	1日 8日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	3日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	5日 12日 19日 26日
木	激走ランニング	19:30~20:30	17回	3日 10日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	5日 19日	2日 9日 16日 30日	7日 14日 21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。