

2023年(令和5年度) 第3期 草薙教室日程表

草薙教室(このはなアリーナ)

(___の会場は陸上競技場)

2023/12/6作成

曜日	教室名	時間	回数	1月	2月	3月
月	ビギナーエアロ 初級	10:00~11:00	9回	15日 22日 29日	5日 19日 26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				
水	ZUMBA	13:30~14:30	10回	10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	6日 13日
	ウェーブストレッチ&フラフープ	14:45~15:45	9回			13日
木	太極拳	10:30~12:00	11回	11日 18日	1日 8日 15日 22日 29日	7日 14日 21日 28日

卓球教室(このはなアリーナ)

曜日	教室名	時間	回数	1月	2月	3月
月	ラージ卓球	13:00~14:45	9回	15日 22日 29日	5日 19日 26日	4日 11日 18日
水	卓球	10:00~11:45	10回	10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	6日 13日

テニススクール(庭球場)

曜日	教室名	時間	回数	1月	2月	3月
火	火曜日クラス	10:00~11:45	9回	9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	5日 ⑫日 ⑰日
水	水曜日クラス	10:00~11:45	8回	10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	⑥日 ⑬日
木	木曜日クラス	10:00~11:45	8回	11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	⑦日 ⑭日
金	金曜日クラス	10:00~11:45	6回	12日 19日 26日	2日 9日 16日	⑧日 ⑮日

※雨天中止あり HPI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	1月	2月	3月
火	ゆっくりジョギング	19:30~20:30	10回	9日 30日	6日 13日 20日 27日	5日 12日 19日 26日
木	激走ランニング	19:30~20:30	13回	4日 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	7日 14日 21日 28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えませんので、あらかじめご確認ください。