

# 2024年(令和6年度) 第3期 草薙教室日程表

草薙教室(野球場)

※( \_ の会場は陸上競技場)

2024/12/5 現在

	教室名	時間	回数	1月	2月	3月		
月	癒しのストレッチ	10:15~11:00	10回	6日 20日 27日	3日 17日	3日 10日 17日 24日 31日		
	ピラティス	11:15~12:15			10日 17日 24日 31日			
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00	11回		3日 10日 17日	3日 10日 17日 24日 31日		
	太極拳	13:15~14:45						
	ストレッチヨガ	15:00~16:00						
火	ボディメンテナンス	10:00~11:00	9回	7日 28日	4日 18日 25日	4日 11日 18日 25日		
	ZUMBA®GOLD	11:15~12:15						
	脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30						
	さわやかこりトレッチ	13:45~14:45						
水	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	12回	8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	5日 12日 19日 26日		
	ZUMBA®STEP	11:15~12:00						
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00	11回				8日 22日 29日	
	ピラティス	13:15~14:00					8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日
	太極拳扇(中・上級向け)	14:15~15:45						
木	姿勢改善 & 骨盤底筋	10:00~11:00	11回	9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	6日 13日 27日		
	スタッフレッスン(無料)	12:20~12:50						
	リラクゼーションヨガ	13:00~14:00						
	柔軟ヨガ	14:10~15:10						
金	アンチエイジングヨガ	10:00~11:00	12回	10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	7日 14日 21日 28日		
	ストレッチヨガ	11:10~12:10						
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00						
	バレトン	13:15~14:00						

※定員25名(ZUMBA®STEPは定員18名) 定員がオーバーする場合はフリーパスの方はご利用をお断りさせていただきます。

※フリーパスの方に、整理券を教室開始30分前に配布します。

◎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。野球場の教室の際に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が、あらかじめご確認ください。

# 2024年(令和6年度) 第3期 草薙教室日程表

草薙教室(このはなアリーナ)

2期よりストレッチヨガは野球場へ移動となります。

2024/12/5 現在

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	10回	20日 27日	3日 10日 17日	3日 10日 17日 24日 31日
	シェイプエアロ 中級	11:15~12:15				
水	ZUMBA	13:30~14:30	10回	8日 15日 22日 29日	5日 26日	5日 12日 19日 26日
	ウェーブストレッチ&フラフープ	14:45~15:45	8回	8日 15日 22日	5日 26日	12日 19日 26日
木	太極拳	10:30~12:00	8回	9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日	6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	8回	20日 27日	3日 17日	3日 10日 17日 24日
水	卓球	10:00~11:45	9回	8日 15日 22日 29日	26日	5日 12日 19日 26日

※卓球 サブで開催の際は定員25名 定員がオーバーする場合はフリーパスの方はご利用をお断りさせていただきます。

※フリーパスの方に、整理券を教室開始30分前に配布します。

## 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	7回	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	4日 11日
水	水曜日クラス	10:00~11:45	7回	8日 15日 22日 29日	5日 12日 26日	5日 12日
木	木曜日クラス	10:00~11:45	8回	9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	6日 13日
金	金曜日クラス	10:00~11:45	8回	10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	7日 14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	0回	陸上競技場改修工事の為、10月~3月末までお休みとなります。		
木	激走ランニング	19:30~20:30	0回			

◎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。