草薙教室　週間スケジュール

※白抜き:フリーパス対象教室　　2025/6/11　現在

水泳場

時間	月		火		水		木		金		土	時間
10:00	成人L:L1 ※18歳以上女性	成人F:F10 ※18歳以上男女	成人L:L2 ※18歳以上女性		成人L:L3 ※18歳以上女性		成人L:L4 ※18歳以上女性					10:00
11:00	成人F:F1 ※18歳以上男女	初めてアクア ※18歳以上男女	ｼﾙﾊﾞｰ:GB2 ※60歳以上男女	水中ウォーキング ※18歳以上男女	成人F:F3 ※18歳以上男女	水中楽トレ ※18歳以上男女	ｼﾙﾊﾞｰ:GB4 ※60歳以上男女	水中ウォーキング ※18歳以上男女	成人Fｺｰｽ:F5 ※18歳以上男女	初めてアクア ※18歳以上男女		11:00
12:00												12:00
14:00											幼児A:A6 ※4～6歳 New	14:00
15:00	幼児A:A1 ※4～6歳		幼児J:J2 ※2歳半～4歳		幼児A:A3 ※4～6歳		幼児J:J4 ※2歳半～4歳		幼児A:A5 ※4～6歳		学宣BB:BB6 <15級～6級> ※5～8歳	15:00
16:00	学宣B:B1 <15級～6級> ※5～8歳		幼児A:A2 ※4～6歳		学宣B:B3 <15級～6級> ※5～8歳		幼児A:A4 ※4～6歳		学宣B:B5 <15級～6級> ※5～8歳		学宣B:B6 <15級～6級> ※5～8歳	16:00
17:00	学宣C:C1 <15級～1級> ※小学生		学宣C:C2 <15級～1級> ※小学生		学宣C:C3 <15級～1級> ※小学生		学宣C:C4 <15級～1級> ※小学生	障がい者教室 ※小・中学生	学宣C:C5 <15級～1級> ※小学生		学宣C:C6 <15級～1級> ※小学生	17:00
18:00			育成D:D2 <中5級～> ※小・中学生	学宣DC:DC2 <15級～1級> ※小学生			育成D:D4 <中5級～> ※小・中学生	学宣DC:DC4 <15級～1級> ※小学生			育成D:D6 <中5級～> ※小・中学生	18:00
19:00												19:00
20:00												20:00

野球場・このはなアリーナ

時間	野球場（教室）	このはな	野球場（教室）	このはな	野球場（教室）	このはな	野球場（教室）	このはな	野球場（教室）	このはな		時間
10:00	癒しのストレッチ 10:15～11:00	ビギナーエアロ 10:00～11:00 杉山	ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ 10:00～11:00 新家	個人解放 ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 卓球 日程はHPにて	筋膜リリース& 腰痛予防 10:00～11:00 AI	卓球 10:00～11:45	姿勢改善& 骨盤底筋 10:00～11:00	親子体操 9:45～10:45 ※2～3歳親子	アンチエイジング ヨガ 10:00～11:00 安本	個人解放 ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 卓球 日程はHPにて		10:00
11:00	ピラティス 11:15～12:15	シェイプエアロ 11:15～12:15 杉山	ZUMBA®GOLD 11:15～12:15 新家		ZUMBA®STEP 11:15～12:00 AI			太極拳 10:30～12:00 勝山・大多和	ストレッチヨガ 11:10～12:10 安本			11:00
12:00	スタッフレッスン 12:30～13:00		脂肪燃焼ヨガ 12:30～13:30 MAI		スタッフレッスン 12:30～13:00	個人解放 ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 卓球 日程はHPにて	スタッフレッスン 12:20～12:50		スタッフレッスン 12:30～13:00			12:00
13:00	太極拳 13:15～14:45 漆畑	ラージ卓球 13:00～14:45	さわやか こりトレッチ 13:45～14:45 藤伊		ピラティス 13:15～14:00 伊藤	ZUMBA® 13:30～14:30 KANA	リラクゼーション ヨガ 13:00～14:00		パレトン 13:15～14:00 AI			13:00
14:00					太極拳扇 14:15～15:45 漆畑		柔軟ヨガ 14:10～15:10					14:00
15:00	ストレッチヨガ 15:00～16:00 NAOMI	キッズ運動教室 15:30～16:30 ※年中長				ｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ& ﾌﾗﾌｰﾌﾟ 14:45～15:45 山崎			キッズダンスJ 15:30～16:30 ※年中長			15:00
16:00							パレエ教室 16:00～16:45 ※年中長		キッズダンスB① 16:35～17:35 ※小1～小3			16:00
17:00		パレーボール 17:15～18:25 ※小3～小6				バスケットボール 16:30～17:40 ※小学生	パレエ教室 17:00～18:00 ※小学生		キッズダンスB② 17:40～18:40 ※小4～小6			17:00
18:00		パレーボール 18:40～20:40 ※中学生										18:00
19:00	ナイト教室 背骨コンディショニング 19:00～19:45 チケット制 藤伊		ナイト教室 FRﾋﾟﾗﾃｨｽ 19:00～19:45 チケット制 山本		ナイト教室 ｳｴｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ&ﾌﾗﾌｰﾌﾟ 19:00～19:45 チケット制 山崎		ナイト教室 姿勢改善ストレッチ 19:00～19:45 チケット制 AI					19:00
20:00												20:00

陸上競技場、屋内運動場、軟式野球場

時間	陸上競技場	屋内運動場	陸上競技場	屋内運動場	陸上競技場	屋内運動場	陸上競技場	屋内運動場	陸上競技場	屋内運動場	硬式・軟式野球場	時間
15:00											くさなぎ中学・ 高校野球教室 15:00～18:00 ※中学生 高校生 New	15:00
16:00								フットサル 15:30～16:30 ※年中長		フットサル 16:00～17:00 ※年中長		16:00
17:00	陸上教室 17:00～18:00 ※小1～小4		屋内運動場 陸上教室 17:00～18:00 ※小1～小4 New	ｼﾞｭﾆｱｽﾎﾟｰﾂ教室 17:00～18:00 ※小学生		くさなぎ野球教室 17:00～19:00 ※小学生		フットサル 16:30～18:00 ※小学生	陸上教室 17:00～18:00 ※小1～小4	フットサル 17:00～18:30 ※小学生		17:00
18:00												18:00
19:00	陸上教室 18:10～19:40 ※小5～中3								陸上教室 18:10～19:40 ※小5～中3			19:00
20:00			ゆっくりジョギング 19:30～20:30 チケット制 鍋田				激走ランニング 19:30～20:30 チケット制 鍋田					20:00

庭球場

時間	月	火	水	木	金	土	時間
10:00		テニス教室 10:00～11:45	テニス教室 10:00～11:45	テニス教室 10:00～11:45	テニス教室 10:00～11:45		10:00
11:00							11:00