

2025年(令和7年度) 第2期 草薙教室日程表

草薙教室(野球場)

※(__ の会場は陸上競技場)

2025/7/1

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

※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用できませんので、あらかじめご確認ください。

2025年(令和7年度) 第2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)

2025/7/1

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	12回		1日 8日 29日	6日 20日 27日	10日 17日	1日 8日 15日 22日
	シェイプエアロ 中級	11:15~12:15						
水	ZUMBA	13:30~14:30	14回		3日 10日 17日 24日	1日 8日 29日	12日 19日 26日	3日 10日 17日 24日
	ウェアストレッチ&フラフープ	14:45~15:45	14回		3日 17日 24日	1日 8日 15日 29日		
木	太極拳	10:30~12:00	14回		4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日 30日	13日 20日 27日	11日 18日

卓球教室(このはなアリーナ)(※__はサブとなります)

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	9回		1日 8日	6日 20日 27日		1日 8日 15日 22日
水	卓球	10:00~11:45	8回		3日 10日 17日		12日 26日	3日 10日 17日

※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	8月	9月	10月	11月	12月
火	火曜日クラス	10:00~11:45	13回		2日 9日 16日 30日	7日 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日
水	水曜日クラス	10:00~11:45	14回		3日 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 17日
木	木曜日クラス	10:00~11:45	14回		4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日
金	金曜日クラス	10:00~11:45	14回		5日 12日 19日 26日	3日 10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	5日 12日 19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	8月	9月	10月	11月	12月
火	ゆっくりジョギング	19:30~20:30	18回	5日 12日 19日 26日	2日 9日 16日 30日	14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	2日 9日 23日
木	激走ランニング	19:30~20:30	18回	7日 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 27日	4日 11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。