

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)

2025/9/30

	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	<u>4日</u> <u>18日</u>	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	<u>4日</u> <u>18日</u> <u>25日</u>	<u>1日</u> 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	<u>4日</u> <u>18日</u>				
	ストレッチヨガ	15:00～16:00	15回	<u>4日</u> <u>18日</u> <u>25日</u>				
火	ボディメンテナンス	10:00～11:00	17回	<u>5日</u> <u>19日</u> <u>26日</u>	<u>2日</u> 16日 30日	7日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日
	ZUMBA®GOLD	11:15～12:15						
	脂肪燃焼ヨガ	12:30～13:30	18回	<u>12日</u> <u>19日</u> <u>26日</u>		7日 14日 21日 28日		
	さわやかこりトレッチ	13:45～14:45	18回	<u>5日</u> <u>19日</u> <u>26日</u>				
水	筋膜リリース&腰痛予防	10:00～11:00	17回	<u>6日</u> <u>20日</u> <u>27日</u>	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		<u>3日</u> 17日 24日	3日 10日 17日 24日		
	ピラティス	13:15～14:00	15回	<u>6日</u> <u>20日</u> <u>27日</u>	<u>3日</u> 24日	1日 8日 15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	<u>20日</u>	<u>3日</u> 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	<u>7日</u> <u>21日</u> <u>28日</u>	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					4日 11日 18日 25日
	リラクゼーションヨガ	13:00～14:00	18回	<u>21日</u> <u>28日</u>	<u>4日</u> 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	<u>1日</u> <u>15日</u> <u>22日</u> <u>29日</u>	<u>5日</u> 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	<u>1日</u> <u>8日</u>		3日 10日		
	バレトン	13:15～14:00	20回	<u>15日</u> <u>22日</u> <u>29日</u>	19日 26日	17日 24日 31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。