

2025年(令和7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)

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	5日 19日 26日	2日 9日 16日	2日 9日 16日 23日
	シェイプエアロ 中級	11:15~12:15				
水	ZUMBA	13:30~14:30	11回	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	4日 11日 18日 25日
	ウェーブストレッチ&フラフープ	14:45~15:45	10回	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	11日 18日 25日
木	太極拳	10:30~12:00	12回	8日 15日 22日 29日	5日 <u>12日</u> 19日 26日	5日 12日 19日 <u>26日</u>

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	10回	5日 19日 26日	2日 9日 16日	2日 9日 16日 23日
水	卓球	10:00~11:45	10回	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	4日 11日 18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	6日 13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日	3日 <u>10日</u> <u>17日</u>
水	水曜日クラス	10:00~11:45	8回	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	4日 <u>11日</u> <u>18日</u>
木	木曜日クラス	10:00~11:45	9回	8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	5日 <u>12日</u> <u>19日</u>
金	金曜日クラス	10:00~11:45	8回	9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	<u>6日</u> <u>13日</u>

※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	11回	6日 27日	3日 10日 17日 24日	3日 10日 17日 24日 31日
木	激走ランニング	19:30~20:30	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

- ◎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。

2025年(令和7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)

	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	9回	19日 26日	2日 16日	2日 9日 16日 23日 30日			
	ピラティス	11:15~12:15	9回		2日 9日 16日 23日				
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00	11回	5日 19日 26日	2日 9日 16日	2日 9日 16日 23日 30日			
	太極拳	13:15~14:45	10回	19日 26日					
	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	6日 27日	3日 10日 17日	3日 10日 17日 24日			
	ZUMBA®GOLD	11:15~12:15	11回		3日 10日 17日 24日	3日 10日 17日 24日 31日			
	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	11回	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	4日 11日 18日 25日			
	ZUMBA®STEP	11:15~12:00							
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00							
	ピラティス	13:15~14:00					9回	7日 21日 28日	4日 18日
	太極拳扇(中・上級向け)	14:15~15:45					10回	14日 21日 28日	4日 18日 25日
木	姿勢改善&骨盤底筋	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			
	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	10回	9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日	6日 13日 27日			
	ストレッチヨガ	11:10~12:10	11回		6日 13日 20日 27日				
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00							
	パレトン	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用できませんので、あらかじめご確認ください。