

2026年(令和8年度) 第1期 草薙教室日程表

草薙教室(野球場)

※(_ の会場は陸上競技場)

2026/3/2

	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月		
月	のんびりストレッチ	10:15~11:00	14回	6日 <u>13日</u> 20日 <u>27日</u>	11日 <u>18日</u> 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 <u>13日</u>		
	ピラティス	11:15~12:15							
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00							
	太極拳	13:15~14:45							
	ストレッチヨガ	15:00~16:00	13回					1日 8日 15日 29日	
火	らくらくチェアトレーニング	10:15~11:00	14回	7日 <u>14日</u> 28日	12日 <u>19日</u> 26日	2日 9日 16日 23日 30日	7日 <u>21日</u> <u>28日</u>		
	簡単ダンスエクササイズ	11:15~12:00	16回	7日 <u>14日</u> 21日 <u>28日</u>			7日 <u>14日</u> <u>21日</u> <u>28日</u>		
	脂肪燃烧ヨガ	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	16回	1日 8日 <u>15日</u> 22日	13日 <u>20日</u> 27日	3日 10日 17日 24日	1日 8日 <u>15日</u> <u>22日</u> <u>29日</u>		
	ZUMBA®STEP	11:15~12:00							
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00	15回				1日 8日 <u>15日</u> <u>29日</u>		
	ピラティス	13:15~14:00	16回				1日 8日 <u>15日</u> <u>22日</u> <u>29日</u>		
	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	18回	2日 9日 <u>16日</u> 23日 30日	7日 14日 <u>21日</u> 28日	4日 11日 18日 25日	2日 9日 <u>16日</u> <u>23日</u> <u>30日</u>		
	バレトン	11:15~12:00							
	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	16回	10日 <u>17日</u> 24日	8日 15日 <u>22日</u> 29日	5日 12日 19日 26日	3日 10日 <u>17日</u> <u>24日</u> <u>31日</u>		
	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	18回					3日 10日 <u>17日</u> 24日	1日 8日 15日 <u>22日</u> 29日
	Happy Dance Revolution	13:15~14:00							

※定員25名(ZUMBA®STEPは定員18名) フリーパスの方は定員に達した場合ご利用をお断りさせていただきます。

フリーパスの方には教室開始30分前に整理券を配布します。満員の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。

◎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。

2026年(令和8年度) 第1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)

2026/3/2

曜日	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月
月	ビギナーエアロ 初級	10:00~11:00	14回	6日 13日 20日 27日	11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日
	シェイプエアロ 中級	11:15~12:15					
水	ZUMBA	13:30~14:30	13回	1日 8日 15日 22日	13日 20日 27日	3日 17日 24日	1日 15日 22日
	ウェーブストレッチ&フラーフ	14:45~15:45					
木	太極拳	10:30~12:00	18回	2日 9日 16日 23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 23日 30日

卓球教室(このはなアリーナ)

曜日	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月
月	ラージ卓球	13:00~14:45	13回	13日 20日 27日	11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日
水	卓球	10:00~11:45	12回	8日 15日 22日	13日 20日 27日	3日 17日 24日	1日 15日 22日

テニススクール(庭球場)

曜日	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月
火	火曜日クラス	10:00~11:45	12回	7日 14日 21日 28日	12日 19日 26日	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日
水	水曜日クラス	10:00~11:45	11回	8日 15日 22日	13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日
木	木曜日クラス	10:00~11:45	13回	9日 16日 23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
金	金曜日クラス	10:00~11:45	13回	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

※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	4月	5月	6月	7月
火	ゆっくりジョギング	19:30~20:30	14回	7日 21日 28日	12日 19日 26日	2日 16日 23日 30日	7日 14日 21日 28日
木	激走ランニング	19:30~20:30	17回	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日 21日	4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日 30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が、あらかじめご確認ください。