草薙教室　週間スケジュール

※白抜き:フリーパス対象教室

2026/4/1　現在

水泳場

時間	月	火	水	木	金	土
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		
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	
12:00						
14:00						幼児A:A6 ※4～6歳
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	学童BB:BB6 〈15級～6級〉 ※5～8歳
16:00	学童B:B1 〈15級～6級〉 ※5～8歳	幼児A:A2 ※4～6歳	学童B:B3 〈15級～6級〉 ※5～8歳	幼児A:A4 ※4～6歳	学童B:B5 〈15級～6級〉 ※5～8歳	学童B:B6 〈15級～6級〉 ※5～8歳
17:00	学童C:C1 〈15級～1級〉 ※小学生	学童C:C2 〈15級～1級〉 ※小学生	学童C:C3 〈15級～1級〉 ※小学生	学童C:C4 〈15級～1級〉 ※小学生 障がい者教室 ※小・中学生	学童C:C5 〈15級～1級〉 ※小学生	学童C:C6 〈15級～1級〉 ※小学生
18:00		育成D:D2 〈中5級～〉 ※小・中学生 学童DC:DC2 〈15級～1級〉 ※小学生		育成D:D4 〈中5級～〉 ※小・中学生 学童DC:DC4 〈15級～1級〉 ※小学生		育成D:D6 〈中5級～〉 ※小・中学生
19:00						
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	
10:00	New のんびりストレッチ 10:15～11:00	ビギナーエアロ 10:00～11:00	New らくらくﾁｪｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 10:15～11:00	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	卓球 10:00～11:45	姿勢改善&骨盤底筋 10:00～11:00	太極拳 10:30～12:00	アンチエイジングヨガ 10:00～11:00	個人解放 ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 卓球 日程はHPにて	
11:00	ピラティス 11:15～12:15	シェイプエアロ 11:15～12:15	New 簡単ﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ 11:15～12:00		ZUMBA®STEP 11:15～12:00		New バレトン 11:15～12:00		ストレッチヨガ 11:10～12:10		
12:00	ｽﾀｯﾌﾚｯｽﾝ 12:30～13:00		脂肪燃焼ヨガ 12:30～13:30		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		
13:00	太極拳 13:15～14:45	ラージ卓球 13:00～14:45	さわやかこりトレッチ 13:45～14:45		ピラティス 13:15～14:00	ZUMBA® 13:30～14:30	リラクゼーションヨガ 13:00～14:00		New Happy Dance Revolution 13:15～14:00		
14:00					太極拳扇 14:15～15:45		柔軟ヨガ 14:10～15:10				
15:00	ストレッチヨガ 15:00～16:00	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			キッズダンスJ 15:30～16:30 ※年中長		
16:00							バレエ教室 16:00～16:45 ※年中長		キッズダンスB① 16:35～17:35 ※小1～小3		
17:00		バレーボール 17:15～18:25 ※小3～小6				バスケットボール 16:30～17:40 ※小学生	バレエ教室 17:00～18:00 ※小学生		キッズダンスB② 17:40～18:40 ※小4～小6		
18:00											
19:00	ナイト教室 背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 19:00～19:45 チケット制	バレーボール 18:40～20:40 ※中学生	ナイト教室 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾛｰﾗﾋﾟﾗﾃｲｽ 19:00～19:45 チケット制		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		ナイト教室 姿勢改善ストレッチ 19:00～19:45 チケット制				
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	
15:00											くさなぎ 中学・高校 野球教室 15:00～18:00 ※中学生 高校生 （土日開催）	
16:00			屋内運動場					フットサル 16:30～18:00 ※小学生				
17:00	陸上教室 17:00～18:00 ※小1～小4		陸上教室 17:00～18:00 ※小1～小4	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			陸上教室 17:00～18:00 ※小1～小4	フットサル 17:00～18:30 ※小学生		
18:00	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			ゆっくりジョギング 19:30～20:30 チケット制				激走ランニング 19:30～20:30 チケット制					
20:00												

庭球場

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		
11:00								