草薙教室　週間スケジュール

※白抜き:フリーパス対象教室

2026/9/1　現在

水泳場

時間	月		火		水		木		金		土	時間
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					10:00
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		11:00
12:00												12:00
14:00											幼児A:A6 ※4～6歳	14:00
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	15:00
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	16:00
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	17:00
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	18:00
19:00												19:00
20:00												20:00

野球場・このはなアリーナ

	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	のんびりストレッチ 10:15～11:00	ビギナーエアロ 10:00～11:00	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		10:00
11:00	ピラティス 11:15～12:15	シェイプエアロ 11:15～12:15	簡単ﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ 11:15～12:00		ZUMBA®STEP 11:15～12:00		ﾊﾞﾚﾄﾝ 11:15～12:00		ストレッチヨガ 11:10～12:10			11:00
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			12:00
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		Happy Dance Revolution 13:15～14:00			13:00
14:00					太極拳扇 14:15～15:45	ｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ& ﾌﾗﾌｰﾌﾟ 14:45～15:45	柔軟ヨガ 14:10～15:10					14:00
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							キッズダンスJ 15:30～16:30 ※年中長			15:00
16:00						バスケットボール 16:30～17:40 ※小学生	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			16:00
17:00		バレーボール 17:15～18:25 ※小3～小6		軟式野球場			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	軟式野球場	軟式野球場	17:00
18:00		バレーボール 18:40～20:40 ※中学生		2026/9から 東京ドーム 草薙野球クラブ 18:00～20:00 ※中学生 高校生 (火・金・土開催)				New)ｴｽﾊﾟﾙｽ ﾁｱ&ﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ 草薙教室 ｷｯｽﾞ 18:00～19:00 ※年中～小2		2026/9から 東京ドーム 草薙野球クラブ 18:00～20:00 ※中学生 高校生 (火・金・土開催)	2026/9から 東京ドーム 草薙野球クラブ 18:00～20:00 ※中学生 高校生 (火・金・土開催)	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		ナイト教室 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾛｰﾗ ﾋﾟﾗﾃｨｽ 19:00～19:45 チケット制		ナイト教室 股関節ｽﾄﾚｯﾁ 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	New)ｴｽﾊﾟﾙｽ ﾁｱ&ﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ 草薙教室(ｼﾞｭﾆｱ) 19:00～20:00 ※小学生				19:00
20:00												20:00

陸上競技場、屋内運動場、軟式野球場

	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	陸上競技場	屋内運動場		
15:00												15:00
16:00						New)ｴｽﾊﾟﾙｽ ｻｯｶｰ 草薙教室 (ｷｯｽﾞ) 16:00～17:00 ※年中長						16:00
17:00	陸上教室 17:00～18:00 ※小1～小4		屋内運動場 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		New)ｴｽﾊﾟﾙｽ ｻｯｶｰ 草薙教室 (ﾁｬｲﾙﾄﾞ+) 17:15～18:30 ※小1～小3		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		17:00
18:00												18:00
19:00	陸上教室 18:10～19:40 ※小5～中3		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		陸上教室 18:10～19:40 ※小5～中3			19:00
20:00												20:00

庭球場

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			10:00
11:00												11:00