

草薺教室 2026年度(8月～10月) 日程表&料金表

2026/9/7 現在

■月会費制教室

※月中の入会であっても、月会費の全額をいただきます。

おとな					日程									月会費			体験 単価					
管理施設	曜日	教室	実施会場	時間	8月				9月			10月			8月	9月		10月				
野球場	月	のんびりストレッチ	野球場 (大会館室) 注) 上競技場	10:15～11:00	<u>3</u>	<u>17</u>	<u>24</u>	31	7	14	28	<u>5</u>	19	26	5,280	3,960	3,960	1,430				
		ピラティス		11:15～12:15	<u>3</u>	<u>17</u>	<u>24</u>	31	7	14	28	<u>5</u>	19	26	5,280	3,960	3,960					
		スタッフレッスン(無料)		12:30～13:00	<u>3</u>	<u>10</u>	<u>17</u>	<u>24</u>	31	7	14	28	<u>5</u>	19	26							
		太極拳		13:15～14:45	<u>3</u>	<u>10</u>		<u>24</u>	31	7	14	28	<u>5</u>	19	26	5,280	3,960		3,960			
		ストレッチヨガ		15:00～16:00			<u>17</u>	<u>24</u>	31	7	14	28	<u>5</u>	19	26	3,960	3,960		3,960			
	火	らくらくチェアトレーニング		10:15～11:00	<u>4</u>		<u>18</u>	<u>25</u>		1	8	15	29	6	13	20	27		3,960	5,280	5,280	
		簡単ダンスエクササイズ		11:15～12:00	<u>4</u>		<u>18</u>	<u>25</u>		1	8	15	29	6	13	20	27		3,960	5,280	5,280	
		脂肪燃焼ヨガ		12:30～13:30	<u>4</u>		<u>18</u>	<u>25</u>		1	8	15	29	6	13	20	27		3,960	5,280	5,280	
		さわやかこりトレッチ		13:45～14:45	<u>4</u>		<u>18</u>	<u>25</u>		1	8	15	29	6	13	20	27		3,960	5,280	5,280	
	水	筋膜リリース&腰痛予防		10:00～11:00	<u>5</u>		<u>19</u>	<u>26</u>		2	9	16	30	7	14	21	28		3,960	5,280	5,280	
		ZUMBA®STEP		11:15～12:00	<u>5</u>		<u>19</u>	<u>26</u>		2	9	16	30	7	14	21	28		3,960	5,280	5,280	
		スタッフレッスン(無料)		12:30～13:00	<u>5</u>	<u>12</u>	<u>19</u>	<u>26</u>		2	9	16	30	7	14	21	28					
		ピラティス		13:15～14:00	<u>5</u>		<u>19</u>	<u>26</u>		2	9	16	30		14	21	28		3,960	5,280	3,960	
		太極拳扇(中・上級向き)		14:15～15:45	<u>5</u>	<u>12</u>		<u>26</u>		2	9	16	30	7	14	21	28		3,960	5,280	5,280	
	木	姿勢改善&骨盤底筋		10:00～11:00	<u>6</u>		<u>20</u>	<u>27</u>		3	10	17	24		8	15	22		29	3,960	5,280	5,280
		バレトン		11:15～12:00	<u>6</u>		<u>20</u>	<u>27</u>		3	10	17	24		8	15	22		29	3,960	5,280	5,280
		スタッフレッスン(無料)		12:20～12:50	<u>6</u>	<u>13</u>	<u>20</u>	<u>27</u>		3	10	17	24		8	15	22		29			
		リラクゼーションヨガ		13:00～14:00	<u>6</u>	<u>13</u>	<u>20</u>	<u>27</u>		3	10	17	24		8	15	22		29	5,280	5,280	5,280
		柔軟ヨガ		14:10～15:10	<u>6</u>	<u>13</u>	<u>20</u>	<u>27</u>		3	10	17	24		8	15	22		29	5,280	5,280	5,280
	金	アンチエイジングヨガ		10:00～11:00	7	<u>14</u>		<u>28</u>		4	11	18	25		9	16	23		30	3,960	5,280	5,280
		ストレッチヨガ		11:10～12:10	7	<u>14</u>		<u>28</u>		4	11	18	25		9	16	23		30	3,960	5,280	5,280
スタッフレッスン(無料)		12:30～13:00	7	<u>14</u>		<u>28</u>		4	11	18	25		16	23	30							
Happy Dance Revolution		13:15～14:00	7	<u>14</u>		<u>28</u>		4	11	18	25		16	23	30	3,960	5,280	3,960				
体育館 (このはなアリーナ)	月	ビギナーエアロ 初級	体育館	10:00～11:00					14			28	19			26		2,640	2,640	1,430		
		シェイプエアロ 中級		11:15～12:15					14			28	19			26		2,640	2,640			
		ラージ卓球		13:00～14:45					7			14	28	26				3,960	2,640			
	水	卓球		10:00～11:45	5			26		2	9	16	21				2,640	3,960	1,320			
		ZUMBA®		13:30～14:30	5	12	19	26		9	16	30	7	14	21	28	5,280	3,960	5,280			
		ウェーブストレッチ&フラフープ		14:45～15:45	5	12	19	26		9	16	30	7	14	21	28	5,280	3,960	5,280			
	木	太極拳		10:30～12:00	6		20	27		3	10	17	24	1	15	<u>22</u>	<u>29</u>	3,960	5,280		5,280	

草薙教室 2026年度(8月～10月) 日程表 & 料金表

2026/9/7 現在

■月会費制教室

※月中の入会であっても、月会費の全額をいただきます。

おとな					日程									月会費			体験 単価		
管理施設	曜日	教室	実施会場	時間	8月		9月			10月				8月	9月	10月			
庭球場	火	テニス教室	庭球場	10:00～11:45			1	8	15	29	6	13	20	27		5,720	5,720	1,540	
	水						2	9	16	30	7	14	21	28		5,720	5,720		
	木						3	10	17	24	1	8	15	22	29		5,720		7,150
	金						4	11	18	25	2	9	16	23	30		5,720		7,150
水泳場	月-金	プール教室	水泳場	水泳場 スケジュール参照	水泳場スケジュール参照									水泳場 スケジュール参照			1,540		
水泳場	月-金	フリーパス	各教室会場	上記時間に従う	各教室スケジュールに従う									9,020	⇒	⇒			
各施設※1	月-金	月6会員	各教室会場	上記時間に従う										7,590	⇒	⇒			

※1:野球場、体育館、庭球場、水泳場にて受付

■チケット制教室

※1回単位のお支払い

おとな					日程									金額	体験 単価			
管理施設	曜日	教室	実施会場	時間	8月			9月			10月							
野球場	月	ナイト:背骨コンディショニング	野球場 (大会議室)	19:00～19:45	ナイト教室スケジュール参照									¥1,430 / 回				
	火	ナイト:ファンクショナルローラピラティス																
	水	ナイト:股関節ストレッチ NEW																
	木	ナイト:姿勢改善ストレッチ																
陸上競技場	火	ゆっくりジョギング	陸上競技場	19:30～20:30	4	18			1	8	15	29	6	13	20	27	¥990 / 回	
	木	激走ランニング			6	13	20	27	3	10	17	24	8		22	29		

※フリーパスの方は参加教室の定員に達した場合、ご参加をお断りさせていただきます。

フリーパスの方には、教室参加30分前より整理券を配布いたします。

※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、大雨危険警報レベル4が教室開始の2時間前までに解除されない場合は、教室が休講となりますのでご了承ください。

※駐車場は、原則下記の駐車場をご利用ください。

- 1). 野球場の教室 … 北駐車場 2). 陸上・庭球場の教室 … 南または北駐車場 3). 体育館の教室 … 体育館第1・2駐車場または南駐車場

※イベント時などは駐車場がご利用できませんので、あらかじめご確認ください。

※月会費は、前月末までにお支払いください。

※休会・退会届は、希望月の前月20日までに各窓口にてご提出をお願いします。(提出がない場合、月会費が発生いたします。)