# 草薙教室　2026年度（11月～1月）　日程表＆料金表

2026/10/1　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 | | | 体験価格 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 管理施設 | 曜日 | 教室 | 実施会場 | 時間 | 11月 | 12月 | 1月 | 11月 | 12月 | 1月 | |
| 野球場 | 月 | のんびりストレッチ | 野球場（大会議室） | 10:15～11:00 | 2 9 16 30 | 7 14 21 | 4 18 25 | 5,280 | 3,960 | 3,960 | 1,430 |
| | | ピラティス | | 11:15～12:15 | 2 9 16 30 | 7 14 21 | 4 18 25 | 5,280 | 3,960 | 3,960 | |
| | | スタッフレッスン（無料） | | 12:30～13:00 | 2 9 16 30 | 7 14 21 | 4 18 25 | | | | |
| | | 太極拳 | | 13:15～14:45 | 2 9 16 30 | 7 21 | 4 18 25 | 5,280 | 2,640 | 3,960 | |
| | | ストレッチヨガ | | 15:00～16:00 | 2 9 16 30 | 7 14 21 | 4 18 25 | 5,280 | 3,960 | 3,960 | |
| | 火 | らくらくﾁｪｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ | | 10:15～11:00 | 10 17 24 | 1 8 15 22 | 5 26 | 3,960 | 5,280 | 2,640 | |
| | | 簡単ﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ | | 11:15～12:00 | 10 17 24 | 1 8 15 22 | 5 26 | 3,960 | 5,280 | 2,640 | |
| | | 脂肪燃焼ヨガ | | 12:30～13:30 | 10 17 24 | 1 8 15 22 | 5 26 | 3,960 | 5,280 | 2,640 | |
| | | さわやかこりトレッチ | | 13:45～14:45 | 10 17 24 | 1 8 15 22 | 26 | 3,960 | 5,280 | 1,320 | |
| | 水 | 筋膜ﾘﾘｰｽ&腰痛予防 | | 10:00～11:00 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 | 6 13 20 27 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | | ZUMBAⓇSTEP | | 11:15～12:00 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 | 6 13 20 27 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | | スタッフレッスン（無料） | | 12:30～13:00 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 | 6 13 20 27 | | | | |
| | | ピラティス | | 13:15～14:00 | 4 11 18 | 2 9 16 23 | 6 13 20 27 | 3,960 | 5,280 | 5,280 | |
| | | 太極拳扇（中・上級向き） | | 14:15～15:45 | 4 11 18 25 | 2 9 23 | 6 13 20 27 | 5,280 | 3,960 | 5,280 | |
| | 木 | 姿勢改善＆骨盤底筋 | | 10:00～11:00 | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 | 7 14 21 28 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | | バレトン | | 11:15～12:00 | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 | 7 14 21 28 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | | スタッフレッスン（無料） | | 12:20～12:50 | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 | 7 14 21 28 | | | | |
| | | リラクゼーションヨガ | | 13:00～14:00 | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 | 7 14 21 28 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | | 柔軟ヨガ | | 14:10～15:10 | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 | 7 14 21 28 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | 金 | アンチエイジングヨガ | | 10:00～11:00 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 8 15 22 29 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | | ストレッチヨガ | | 11:10～12:10 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 8 15 22 29 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | | スタッフレッスン（無料） | | 12:30～13:00 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 8 15 22 29 | | | | |
| | | Happy Dance Revolution | | 13:15～14:00 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 8 15 22 29 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| 体育館（このはなアリーナ） | 月 | ビギナーエアロ　初級 | 体育館 注）＿陸上競技場 | 10:00～11:00 | 2 9 30 | 21 | 18 25 | 3,960 | 1,320 | 2,640 | 1,430 |
| | | シェイプエアロ　中級 | | 11:15～12:15 | | | | 3,960 | 1,320 | 2,640 | |
| | | ラージ卓球 | | 13:00～14:45 | 2 9 30 | 7 21 | 18 25 | 3,960 | 2,640 | 2,640 | |
| | 水 | 卓球 | | 10:00～11:45 | 4 25 | 2 16 23 | 13 20 27 | 2,640 | 3,960 | 3,960 | |
| | | ZUMBAⓇ | | 13:30～14:30 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 | 6 13 20 27 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | | ｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ&ﾌﾗﾌｰﾌﾟ | | 14:45 ～15:45 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 | 6 13 20 27 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | |
| | 木 | 太極拳 | | 10:30～12:00 | 5 12 19 26 | 10 17 24 | 7 14 21 28 | 5,280 | 3,960 | 5,280 | |

# 草薙教室　2026年度（11月～1月）　日程表＆料金表

2026/10/1　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 | | | 体験価格 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 管理施設 | 曜日 | 教室 | 実施会場 | 時間 | 11月 | 12月 | 1月 | 11月 | 12月 | 1月 | |
| 庭球場 | 火 | テニス教室 | 庭球場 | 10:00～11:45 | 10 17 24 | 1 8 15 22 | 5 12 19 26 | 4,290 | 5,720 | 5,720 | 1,540 |
| | 水 | | | | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 | 6 13 20 27 | 5,720 | 5,720 | 5,720 | |
| | 木 | | | | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 | 7 14 21 28 | 5,720 | 5,720 | 5,720 | |
| | 金 | | | | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 8 15 22 29 | 5,720 | 5,720 | 5,720 | |
| 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 | 体験価格 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 管理施設 | 曜日 | 教室 | 実施会場 | 時間 | 11月 | 12月 | 1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 | | | | | | | |
| | 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 | 10 17 24 | 1 8 22 | 5 26 | ¥990 / 回 | |
| | 木 | 激走ランニング | | | 5 12 19 26 | 3 10 24 | 7 14 21 28 | | |

※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。）