

# 2025年(令和7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)

	教室名	時間	回数	4月	5月	6月	7月	
月	癒しのストレッチ	10:15~11:00	11回	<u>7日</u> 21日 28日		2日 9日 23日 30日	<u>7日</u>	
	ピラティス	11:15~12:15	14回	<u>7日</u> 14日 21日 28日	12日 19日 26日	2日 9日 16日 23日 30日	<u>7日</u> <u>14日</u>	
	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						
火	ボディメンテナンス	10:00~11:00	13回	<u>8日</u> 15日 22日	13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日	1日 <u>8日</u> <u>22日</u>	
	ZUMBA®GOLD	11:15~12:15						
	脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30	14回	1日 <u>8日</u> 15日 22日				
	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	18回	2日 <u>9日</u> 16日 23日 30日	<u>7日</u> 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	2日 <u>9日</u> <u>16日</u> <u>23日</u> <u>30日</u>	
	ZUMBA®STEP	11:15~12:00						
	スタッフレッスン(無料)	12:30~13:00	16回		<u>7日</u> 21日 28日		2日 <u>16日</u> <u>23日</u> <u>30日</u>	
	ピラティス	13:15~14:00			<u>7日</u> 14日 21日 28日			2日 <u>9日</u> <u>16日</u> <u>23日</u> <u>30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	17回	3日 <u>10日</u> 17日 24日	1日 <u>8日</u> 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	3日 <u>17日</u> <u>24日</u> <u>31日</u>	
	スタッフレッスン(無料)	12:20~12:50	18回					
	リラクゼーションヨガ	13:00~14:00	11回	<u>10日</u> 24日	<u>8日</u> 22日	5日 19日	3日 <u>10日</u> <u>17日</u> <u>24日</u> <u>31日</u>	
	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	<u>11日</u> 18日 25日	2日 <u>9日</u> 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 <u>11日</u> <u>18日</u> <u>25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	16回	4日 <u>11日</u> 18日 25日			4日 <u>18日</u> <u>25日</u>	
	バレトン	13:15~14:00						

※定員25名(ZUMBA®STEPは定員18名) 定員がオーバーする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。

※フリーパスの方に、整理券を教室開始30分前に配布します。

◎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えませんので、あらかじめご確認ください。

# 2025年(令和7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)

	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	13回	7日 14日 21日	12日 19日 26日	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日
	シェイプエアロ 中級	11:15~12:15					
水	ZUMBA	13:30~14:30	14回	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日 21日	4日 18日 25日	2日 16日 30日
	ウェーブストレッチ&フラフープ	14:45~15:45	13回	2日 9日 16日 30日			
木	太極拳	10:30~12:00	14回	10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日	5日 12日 19日 26日	3日 <u>10日</u> 17日

## 卓球教室(このはなアリーナ)

	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	7日 14日 21日	12日 19日 26日	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日
水	卓球	10:00~11:45	14回	9日 16日 23日 30日	7日 21日 28日	4日 18日 25日	2日 9日 16日 30日

※卓球 サブで開催の際は定員25名 定員がオーバーする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。

※フリーパスの方に、整理券を教室開始30分前に配布します。

## テニススクール(庭球場)

	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	11回	8日 15日 22日	13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日	1日 <u>8日</u> 15日
水	水曜日クラス	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 <u>9日</u> <u>16日</u>
木	木曜日クラス	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 <u>10日</u> <u>17日</u>
金	金曜日クラス	10:00~11:45	13回	11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 <u>11日</u> <u>18日</u>

※雨天中止あり HP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)

	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	1日 8日 15日 22日	13日 20日 27日	3日 17日 24日	1日 8日 22日 29日
木	激走ランニング	19:30~20:30	18回	3日 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 24日 31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ので、あらかじめご確認ください。