

2022年10月度

教室名	場所	時間	対象	開催日			
ひらかわジュニアソフトボールクラブ	ひらかドーム他	お問い合わせください	小学1年生～6年生の女子児童	月・水・金・土 ※試合などにより変動あり			
火曜日							
ヨガ教室	平賀体育館	13:30～14:30	16歳以上の男女	4	18	25	
子ども体操教室		16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	4	18	25	
シェイプアップ教室	B&G尾上体育館	19:30～20:30	18歳以上の男女	4	18	25	
健康塾	平賀屋内温水プール	11:00～11:45	体力に自信がない16歳以上の男女	4	25		
アクアエクササイズ		13:00～13:45	16歳以上の男女	4	18	25	
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	4	18	25	
		②16:45～17:45		4	18	25	
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	4	18	25	
パーソナルトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください			
水曜日							
バドミントン教室	平賀体育館	17:30～18:30	5歳～15歳以下の男女	5	12	19	26
バドミントン選手コース		18:30～20:30		5	12	19	26
女性のための健康エクササイズ	B&G尾上体育館	10:00～11:30	16歳以上の男女	5	12	19	26
子ども体操教室		16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	5	12	19	26
アクアエクササイズ	平賀屋内温水プール	①11:00～11:45	16歳以上の男女	5	12	26	
		②19:30～20:30		5	12	19	26
成人水泳教室		12:45～13:45	16歳以上の男女	5	12	19	26
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	5	12	19	26
		②16:45～17:45		5	12	19	26
パーソナルトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください			
木曜日							
ヨガ教室	平賀体育館	①13:30～14:30	16歳以上の男女	6	13	20	27
		②19:30～20:30		6	13	20	27
スラックライン教室		17:00～18:00	小学生以上の男女	6	13	20	27
ソフトテニス教室	ひらかドーム/ 平賀テニスコート	17:30～19:30	5歳～12歳以下の男女	6	13	20	27
健康塾	平賀屋内温水プール	11:00～11:45	体力に自信がない16歳以上の男女	6	13	20	27
アクアエクササイズ		13:00～13:45	16歳以上の男女	6	13	20	27
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	6	13	20	27
		②16:45～17:45		6	13	20	27
パーソナルトレーニング			要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください		

教室名	場所	時間	対象	開催日			
金曜日							
バドミントン教室	平賀体育館	17:30～18:30	5歳～15歳以下の男女	7	14	21	28
バドミントン選手コース		18:30～20:30		7	14	21	28
ルディックウォーキング教室	B&G尾上体育館	10:00～11:00	16歳以上の男女	7	14	21	28
ジュニアバレエホール教室		18:00～19:00	5歳～12歳以下の男女	7	14	21	28
アクアエクササイズ	平賀屋内温水プール	11:00～11:45	16歳以上の男女	14	21		
成人水泳教室		①12:45～13:45	16歳以上の男女	7	14	21	28
		②19:30～20:30					
子供水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女				
		②16:45～17:45					
パーソナルトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください			
土曜日							
ヨガ教室	平賀体育館	10:00～11:00	16歳以上の男女	1	8	15	22
子ども体操教室		16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	1	8	15	22
バドミントン教室		18:00～19:00	5歳～15歳以下の男女	1	8	15	22
バドミントン選手コース		19:00～21:00		1	8	15	22
子ども体操教室	B&G尾上体育館	10:30～11:30	5歳～12歳以下の男女	1	8	15	22
ジュニア野球教室	B&G尾上体育館/ 尾上野球場	17:00～18:30	小学1年生～6年生の男女	1	8	15	22
子ども水泳教室	平賀屋内温水プール	① 9:50～10:50	5歳～15歳以下の男女	1	8	15	22
		②10:50～11:50		1	8	15	22
		③13:50～14:50		1	8	15	22
		④14:50～15:50		1	8	15	22
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女	1	8	15	22
パーソナルトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください			
日曜日							
ソフトテニス教室	尾上テニスコート/ B&G尾上体育館	10:00～11:30	5歳～小学6年生の男女	2	9	16	23
子ども水泳教室	平賀屋内温水プール	① 9:50～10:50	5歳～15歳以下の男女	2	9	16	23
		②10:50～11:50		2	9	16	23
		③13:50～14:50		2	9	16	23
		④14:50～15:50		2	9	16	23