

2022年11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	1	8	15	22	29
子ども体操教室		16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	1	8	15	22	29
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	1	8	15	22	29
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	8	15	22	29	
アクアエクササイズ		13:00～13:45	16歳以上の男女	8	15	22	29	
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	8	15	22	29	
		②16:45～17:45		8	15	22	29	
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	8	15	22	29	
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	2	9	16	30	
バドミントン選手コース		18:30～20:30		2	9	16	30	
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	2	9	16	30	
子ども体操教室		16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	2	9	16	30	
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	9	16	30		
		②19:30～20:30		9	16	30		
成人水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女	9	16	30		
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	9	16	30		
		②16:45～17:45		9	16	30		
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	10	17	24		
		②19:30～20:30		3	10	17	24	
スラックライン教室		17:00～18:00	小学生以上の男女	10	17	24		
ソフトテニス教室	平川市尾上体育館	17:30～19:30	5歳～12歳以下の男女	10	17	24		
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	10	17	24		
アクアエクササイズ		13:00～13:45	16歳以上の男女	10	17	24		
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	10	17	24		
		②16:45～17:45		10	17	24		
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	4	11	18	25	
バドミントン選手コース		18:30～20:30		4	11	18	25	
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	4	11	25		
ジュニアバレーホール教室		18:00～19:00	5歳～12歳以下の男女	4	11	18	25	
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	11	18	25		
成人水泳教室		①13:00～14:00	16歳以上の男女	11	18	25		
		②19:30～20:30		11	18	25		
子供水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	11	18	25		
		②16:45～17:45		11	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					
土曜日								
ヨガ教室	平賀体育館	10:00～11:00	16歳以上の男女	5	12	19		
子ども体操教室		16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	5	12	19		
バドミントン教室		18:00～19:00	5歳～15歳以下の男女	5	12	19	26	
バドミントン選手コース		19:00～21:00		5	12	19	26	
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	5	12	19		
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	5	12	19		
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	12	19	26		
		②10:50～11:50		12	19	26		
		③13:50～14:50		12	19	26		
		④14:50～15:50		12	19	26		
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女	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					
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	6	13	20	27	
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	13	20	27		
		②10:50～11:50		13	20	27		
		③13:50～14:50		13	20	27		
		④14:50～15:50		13	20	27		