

2022年12月度

教室名	場所	時間	対象	開催日			
金曜日							
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	改善センター	13:30～14:30	16歳以上の男女	6	13	20	27
子ども体操教室	ドリームアリーナ 会議室	16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	6	13	20	27
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	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
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	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			
水曜日							
バドミントン教室	ひらかわドリームアリーナ(メイン)	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	28日 竹館小学校	18:30～20:30		7	14	21	28
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	7	14	21	
子ども体操教室		16:30～17:30	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	①11:00～11:45	16歳以上の男女	7	14	21	28
		②19:30～20:30		7	14	21	28
成人水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女	7	14	21	28
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	7	14	21	28
		②16:45～17:45		7	14	21	28
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	改善センター	①13:30～14:30	16歳以上の男女	1	8	15	22
		②19:30～20:30		1	8	15	22
スラックライン教室	B&G尾上体育館	17:00～18:00	小学生以上の男女	1	8	15	22
ソフトテニス教室	B&G尾上体育館	17:30～19:00	5歳～12歳以下の男女	1	8	15	22
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	1	8	15	22
アクアエクササイズ		13:00～13:45	16歳以上の男女	1	8	15	22
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	1	8	15	22
		②16:45～17:45		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	B&G尾上体育館	10:00～11:30	5歳～小学6年生の男女	4	11	18	25
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	4	11	18	25
		②10:50～11:50		4	11	18	25
		③13:50～14:50		4	11	18	25
		④14:50～15:50		4	11	18	25

教室名	場所	時間	対象	開催日			
金曜日							
バドミントン教室	竹館小学校	17:30～18:30	5歳～15歳以下の男女	2	9	16	23
バドミントン選手コース		18:30～20:30		2	9	16	23
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	2	9	16	23
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	2	9	16	23
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	2	9	16	23
成人水泳教室		①13:00～14:00	16歳以上の男女	2	9	16	23
		②19:30～20:30		2	9	16	23
子供水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	2	9	16	23
		②16:45～17:45		2	9	13	23
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	改善センター	10:00～11:00	16歳以上の男女	3	10	17	24
子ども体操教室	24日 尾上武道場	16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	3	10	17	24
バドミントン教室	尾上町民体育館	18:00～19:00	5歳～15歳以下の男女	3	10	17	24
バドミントン選手コース		19:00～21:00		3	10	17	24
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	3	10	17	24
ジュニア野球教室		17:00～18:30	小学1年生～6年生の男女	3	10	17	24
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	3	10	17	24
		②10:50～11:50		3	10	17	24
		③13:50～14:50		3	10	17	24
		④14:50～15:50		3	10	17	24
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女	3	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			
日曜日							
ソフトテニス教室	B&G尾上体育館	10:00～11:30	5歳～小学6年生の男女	4	11	18	25
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	4	11	18	25
		②10:50～11:50		4	11	18	25
		③13:50～14:50		4	11	18	25
		④14:50～15:50		4	11	18	25