2023年1月度

教室名	場所	時間	対象	開催日				
火曜日								
ヨガ教室	改善センター	13:30～14:30	16歳以上の男女	17	24	31		
子ども体操教室	ドリームアリーナ	16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	17	24	31		
バドミントン選手コース	B&G尾上体育館	18:00～21:00	5歳～15歳以下の男女	17	24	31		
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	9（月）	17	24	31	
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	17	24	31		
アクアエクササイズ		13:00～13:45	16歳以上の男女	17	24	31		
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	17	24	31		
		②16:45～17:45		17	24	31		
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	17	24	31		
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	ドリームアリーナ/竹館小学校	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	
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	11	18	25		
子ども体操教室		16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	11	18	25		
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	11	18	25		
		②19:30～20:30		11	18	25		
成人水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女	11	18	25		
子ども水泳教室		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				
木曜日								
ヨガ教室	改善センター	①13:30～14:30	16歳以上の男女	5	12	19	26	
		②19:30～20:30		5	12	19	26	
スラックライン教室	ドリームアリーナ	17:00～18:00	小学生以上の男女	5	12	19	26	
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	12	19	26		
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	12	19	26		
アクアエクササイズ		13:00～13:45	16歳以上の男女	12	19	26		
子ども水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	12	19	26		
		②16:45～17:45		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				

教室名	場所	時間	対象	開催日				
金曜日								
バドミントン教室	ドリームアリーナ	17:30～18:30	5歳～15歳以下の男女	6	13	20	27	
バドミントン選手コース		18:30～20:30		6	13	20	27	
ﾉﾙﾃﾞｨｯｸｳｫｰｷﾝｸﾞ教室	B&G尾上体育館	10:00～11:00	16歳以上の男女	13	20	27		
ｼﾞｭﾆｱﾊﾞﾚｰﾎﾞﾙ教室		18:00～19:00	5歳～12歳以下の男女	6	13	20	27	
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	13	20	27		
成人水泳教室		①13:00～14:00	16歳以上の男女	13	20	27		
		②19:30～20:30		13	20	27		
子供水泳教室		①15:45～16:45	5歳～15歳以下の男女	13	20	27		
		②16:45～17:45		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				
土曜日								
ヨガ教室	改善センター	10:00～11:00	16歳以上の男女	7	14	28		
子ども体操教室	ドリームアリーナ 28日 尾上町民体育館	16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	7	14	21	28	
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	7	14	21	28	
バドミントン選手コース		19:00～21:00		7	14	21	28	
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	7	14	21	28	
ジュニア野球教室		17:00～18:30	小学1年生～6年生の男女	7	14	21	28	
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	14	21	28		
		②10:50～11:50		14	21	28		
		③13:50～14:50		14	21	28		
		④14:50～15:50		14	21	28		
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女	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				
日曜日								
ソフトテニス教室	8日 尾上町民体育館/B&G尾上体育館	10:00～11:30	5歳～小学6年生の男女	8	15	29		
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	15	22	29		
		②10:50～11:50		15	22	29		
		③13:50～14:50		15	22	29		
		④14:50～15:50		15	22	29		