

2023年5月度

教室名	場所	時間	対象	開催日							
火曜日					金曜日						
ヨガ教室	ドリームアリーナ	13:30~14:30	16歳以上の男女	2	9	16	23	30			
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	2	9	16	23	30			
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:00~21:00	5歳~15歳以下の男女	2	9	16	23	30			
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	2	9	16	23	30			
健康塾	平賀屋内 温水プール	11:00~11:45	健康を保ちたい16歳以上の男女		9	16	23	30			
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女		9	16	23	30			
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女		9	16	23	30			
		②16:45~17:45			9	16	23	30			
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女		9	16	23	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							
水曜日					土曜日						
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	10	17	24	31				
バドミントン選手コース		18:30~20:30		10	17	24	31				
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	10	17	24	31				
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	10	17	24	31				
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	10	17	24	31				
		②19:30~20:30		10	17	24	31				
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	10	17	24	31				
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	10	17	24	31				
		②16:45~17:45		10	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							
木曜日					日曜日						
ヨガ教室	改善センター/ ドリームアリーナ	①13:30~14:30	16歳以上の男女	11	18	25					
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30		11	18	25					
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	11	18	25					
ソフトテニス教室	平賀テニスコート	17:30~19:00	5歳~12歳以下の男女	11	18	25					
健康塾	平賀屋内 温水プール	11:00~11:45	健康を保ちたい16歳以上の男女	11	18	25					
アクアエクササイズ		13:00~13:45	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							
金曜日					日曜日						
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	12	19	26					
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:30~20:30		12	19	26					
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	12	19	26					
ジュニアホール教室		18:00~19:00	5歳~12歳以下の男女	12	19	26					
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	12	19	26					
成人水泳教室		①13:00~14:00	16歳以上の男女	12	19	26					
		②19:30~20:30		12	19	26					
子供水泳教室		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							
土曜日					日曜日						
ヨガ教室	改善センター	10:00~11:00	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	16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	6	13	20	27				
バドミントン教室	ドリームアリーナ	18:00~19:00	5歳~15歳以下の男女	6	13	20	27				
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	19:00~21:00		6	13	20	27				
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	6	13	20	27				
ジュニア野球教室	尾上野球場/B&G尾上体育館	17:00~18:30	小学1年生~6年生の男女	6	13	20	27				
キッズTボール体験会	尾上野球場/B&G尾上体育館	15:15~16:30	幼児					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	6	13	20	27				
		②10:50~11:50		6	13	20	27				
		③13:50~14:50		6	13	20	27				
		④14:50~15:50		6	13	20	27				
アクアエクササイズ		ドリームアリーナ	19:30~20:15	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							
日曜日					日曜日						
ソフトテニス教室	B&G尾上体育館/ 尾上テニスコート	10:00~11:30	5歳~小学6年生の男女	7				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	7	14	21	28				
		②10:50~11:50		7	14	21	28				
		③13:50~14:50		7	14	21	28				
		④14:50~15:50		7	14	21	28				