

2023年8月度

教室名	場所	時間	対象	開催日			
火曜日							
ヨガ教室	ドリームアリーナ	13:30~14:30	16歳以上の男女	1	8	22	29
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	1	8	22	29
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	1	8	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	22	29
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	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	ドリームアリーナ	17:30~18:30	5歳~15歳以下の男女	9	16	23	30
バドミントン選手コース		18:30~20:30		9	16	23	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	23	30
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	9	23	30	
アロハット教室(新設)		19:00~20:00	10歳~高校生	9	23	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	23	30
		②19:30~20:30		9	16	23	30
成人水泳教室		12:45~13:45	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	
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/ ドリームアリーナ	①13:30~14:30	16歳以上の男女	10	17	24	31
		②19:30~20:30		10	17	24	31
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	10	17	24	31
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	10	17	24	31
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	10	17	24	31
アクアエクササイズ		13:00~13:45	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				

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 /竹小	17:30~18:30	5歳~15歳以下の男女	4	18	25
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ /竹小	18:30~20:30		4	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	18	25
ジュニアバレーボール教室		18:00~19:00	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	11:00~11:45	16歳以上の男女	4	18	25
成人水泳教室		①12:45~13:45	16歳以上の男女	4	18	25
		②19:30~20:30		4	18	25
子供水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	4	18	25
		②16:45~17:45		4	18	25
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	5	19	26
子ども体操教室	竹小	16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	5	19	26
バドミントン教室	竹小	18:00~19:00	5歳~15歳以下の男女	5	19	26
バドミントン選手コース	竹小	19:00~21:00		5	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	19	26
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	5	19	26
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	5	19	26
		②10:50~11:50		5	19	26
		③13:50~14:50		5	19	26
		④14:50~15:50		5	19	26
アクアエクササイズ	平賀屋内 温水プール	19:30~20:15	16歳以上の男女	5	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	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	6	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	6	20	27
		②10:50~11:50		6	20	27
		③13:50~14:50		6	20	27
		④14:50~15:50		6	20	27