

2023年9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	5	12		26			
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	5	12		26			
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	5	12		26			
シェイプアップ教室	B&G尾上体育館	19:30~20:30	16歳以上の男女	5	12		26			
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	5			26			
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	5			26			
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	5			26			
		②16:45~17:45		5			26			
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	5			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					
水曜日					土曜日					
ヨガ教室	ひらかドーム トレーニングルーム	19:30~20:30	16歳以上の男女	6	13	20	27			
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			
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	6	13	20	27			
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	6	13	20	27			
アロハット教室(新設)		19:00~20:00	10歳~高校生	6	13	20				
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	6		20	27			
		②19:30~20:30		6		20	27			
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	6		20	27			
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	6		20	27			
		②16:45~17:45		6		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					
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	7	14	21	28			
	改善センター/ ドリームアリーナ	②19:30~20:30		7	14	21	28			
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	7	14	21	28			
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	7	14	21	28			
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	7		21	28			
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	7		21	28			
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	7		21	28			
		②16:45~17:45		7		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					
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	1	8	15	22	29		
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:30~20:30		1	8	15	22	29		
ルデ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	1	8		22	29		
ジュニアホール教室		18:00~19:00	5歳~12歳以下の男女	1		15	22	29		
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		8		22	29		
成人水泳教室		①12:45~13:45	16歳以上の男女		8		22	29		
		②19:30~20:30			8		22	29		
子供水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女		8		22	29		
		②16:45~17:45			8		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					
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	2	9	16		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		30		
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	2	9	16		30		
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	19:00~21:00	5歳~15歳以下の男女	2	9	16		30		
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		9	16		30		
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		9	16		30		
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		2	9	16		30	
		②10:50~11:50			2	9	16		30	
		③13:50~14:50			2	9	16		30	
		④14:50~15:50			2	9	16		30	
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	2	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					
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	3	10	17				
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			
		②10:50~11:50			3	10	17			
		③13:50~14:50			3	10	17			
		④14:50~15:50			3	10	17			

※ヨガ教室(水曜19:30~)は9月からの新規教室となります。