

2023年10月度

教室名	場所	時間	対象	開催日			
<b>火曜日</b>							
ヨガ教室	ドリームアリーナ	13:30~14:30	16歳以上の男女	3	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	3	17	24	
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	3	17	24	
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	3	17	24	
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	3	17	24	
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	3	17	24	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	3	17	24	
		②16:45~17:45		3	17	24	
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	3	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				
<b>水曜日</b>							
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	4	11	18	25
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	4	11	18	25
バドミントン選手コース		18:30~20:30		4	11	18	25
子ども体操教室	B&G尾上体育館	16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	4	11	18	25
アクトバト教室		19:00~20:00	10歳~高校生	4	11	18	
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	4	11	18	25
		②19:30~20:30		4	11	18	25
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	4	11	18	25
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	4	11	18	25
		②16:45~17:45		4	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				
<b>木曜日</b>							
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	5	12	19	26
	ドリームアリーナ	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	平賀テニスコート	17:30~19:00	5歳~12歳以下の男女	5	12	19	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	12	19	26
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	5	12	19	26
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	5	12	19	26
		②16:45~17:45		5	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			
<b>金曜日</b>							
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	ドリームアリーナ	18:30~20:30		6	13	20	27
ジュニアバレーボール教室	B&G尾上体育館	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	6	13	20	27
成人水泳教室		①12:45~13:45	16歳以上の男女	6	13	20	27
		②19:30~20:30		6	13	20	27
子供水泳教室		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
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				
<b>土曜日</b>							
ヨガ教室	改善センター	10:00~11:00	16歳以上の男女	7	14	21	28
子ども体操教室	ドリームアリーナ /竹小	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	ドリームアリーナ /竹小	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	ドリームアリーナ /竹小	19:00~21:00	5歳~15歳以下の男女	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	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	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	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
アクアエクササイズ			19:30~20:15	16歳以上の男女	7	14	21
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				
<b>日曜日</b>							
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	1	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	1	8	15	22
		②10:50~11:50		1	8	15	22
		③13:50~14:50		1	8	15	22
		④14:50~15:50		1	8	15	22