

2023年11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	7	14	21	28
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	7	14	21	28
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	7	14	21	28
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	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	14	21	28	
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	14	21	28	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	14	21	28	
		②16:45~17:45		14	21	28	
成人水泳教室		19:30~20:30	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				
<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	1	8	15	22
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		18:30~20:30		1	8	15	22 29
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	1	8		22 29
アクトバット教室		19:00~20:00	10歳~高校生	1	8	15	22
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	1		15	22 29
		②19:30~20:30		1		15	22 29
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	1		15	22 29
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	1		15	22 29
		②16:45~17:45		1		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				
<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	2	9	16	30
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30		2	9	16	30
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	2	9	16	30
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	2	9	16	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	2		16	30
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	2		16	30
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	2		16	30
		②16:45~17:45		2		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			

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	10	17	24	
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:30~20:30		10	17	24	
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	10	17	24	
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		17	24	
成人水泳教室		①13:00~14:00	16歳以上の男女		17	24	
		②19:30~20:30			17	24	
子供水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女		17	24	
		②16:45~17:45			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>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	4	11	18	25
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	4	11	18	25
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	4	11	18	25
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	4	11	18	25
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	4	11	18	25
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	4	11	18	25
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	4	11	18	25
		②10:50~11:50		4	11	18	25
		③13:50~14:50		4	11	18	25
		④14:50~15:50		4	11	18	25
アクアエクササイズ			19:30~20:15	16歳以上の男女	4	11	18
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	5	12	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	12	19	26
		②10:50~11:50		5	12	19	26
		③13:50~14:50		5	12	19	26
		④14:50~15:50		5	12	19	26

※ひらかプールは11月6日(月)~10日(金)までメンテナンスの為、休館となります。