

2023年12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	5	12	19	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	19	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	19	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	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
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	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			
水曜日							
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
シェイプアップ教室	B&G尾上体育館	10:00~11:00	16歳以上の男女	6	13	20	27
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	6	13	20	27
アロハット教室		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	13	20	27
		②19:30~20:30		6	13	20	27
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	6	13	20	27
子ども水泳教室		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			
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	7	14	21	28
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30		7	14	21	28
有酸素&レク教室	ドリームアリーナ	14:00~15:00	16歳以上の男女	7	14		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	B&G尾上体育館	17:30~19:00	5歳~12歳以下の男女	7	14	21	
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	14	21	28
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	7	14	21	28
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	7	14	21	28
		②16:45~17:45		7	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			

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	1	8	15	22
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		1	8	15	22
シェイプアップ教室	B&G尾上体育館	10:00~11:00	16歳以上の男女	1	8	15	22
ジュニアホール教室	B&G尾上体育館	18:00~19:00	5歳~12歳以下の男女	1	8		22
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	15	22
成人水泳教室		①13:00~14:00	16歳以上の男女		8	15	22
		②19:30~20:30			8	15	22
子供水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女		8	15	22
		②16:45~17:45			8	15	22
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	2	9	16	23
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	2	9	16	23
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	2	9	16	23
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	2	9	16	23
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	2	9	16	23
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	2	9	16	23
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		9	16	23
		②10:50~11:50			9	16	23
		③13:50~14:50			9	16	23
		④14:50~15:50			9	16	23
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女		9	16	23
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	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	24
		②10:50~11:50		3	10	17	24
		③13:50~14:50		3	10	17	24
		④14:50~15:50		3	10	17	24

※12月29日(金)~1月3日(水)は全施設、年末年始休業となります。