

2023年12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        | 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<br>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 |    |    |    |
| <b>水曜日</b>  |                     |              |                 |            |    |    |    |
| ヨガ教室        | ひらかドーム<br>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<br>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 |    |    |    |
| <b>木曜日</b>  |                     |              |                 |            |    |    |    |
| ヨガ教室        | 改善センター/<br>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<br>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        |    |    |    |
|-------------|--------------------|--------------|--------------|------------|----|----|----|
| <b>金曜日</b>  |                    |              |              |            |    |    |    |
| バドミントン教室    | ドリームアリーナ/<br>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/<br>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<br>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 |    |    |    |
| <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     | 2          | 9  | 16 | 23 |
| 子ども体操教室     | ドリームアリーナ/<br>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/<br>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/<br>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<br>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<br>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   |            |    |    |    |
| <b>日曜日</b>  |                    |              |              |            |    |    |    |
| 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<br>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。