

2024年1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	16	23	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	16	23	30
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	16	23	30
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	16	23	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	16	23	30
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	16	23	30
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	16	23	30
		②16:45~17:45		16	23	30
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	16	23	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		
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	10	17	24
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		18:30~20:30		10	17	24
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	10	17	24
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	10	17	24
アロハット教室		19:00~20:00	10歳~高校生	10	17	24
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	10	17	24
		②19:30~20:30		10	17	24
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	10	17	24
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	10	17	24
		②16:45~17:45		10	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		
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	4	11	18
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30		4	11	18
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	11	18	25
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	4	11	18
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	11	18	25
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	11	18	25
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	11	18	25
子ども水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女	11	18	25
		②16:45~17:45		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		

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	17:30~18:30	5歳~15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	18:30~20:30		5	12	19	26
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		12	19	26
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	5	12	19	26
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		12	19	26
成人水泳教室		①13:00~14:00	16歳以上の男女		12	19	26
		②19:30~20:30			12	19	26
子供水泳教室		①15:45~16:45	5歳~15歳以下の男女		12	19	26
		②16:45~17:45			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			
土曜日							
ヨガ教室	改善センター	10:00~11:00	16歳以上の男女	6	13	20	
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	6	13	20	27
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	6	13	20	27
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	6	13	20	27
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	6	13	20	27
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	6	13	20	27
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		13	20	27
		②10:50~11:50			13	20	27
		③13:50~14:50			13	20	27
		④14:50~15:50			13	20	27
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女		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			
日曜日							
ソフトテニス教室	B&G尾上体育館/ 尾上町民体育館	10:00~11:30	5歳~小学6年生の男女	7	14	21	
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		14	21	28
		②10:50~11:50			14	21	28
		③13:50~14:50			14	21	28
		④14:50~15:50			14	21	28

※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。