

2024年5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	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	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	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	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	
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	14	21	28	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	14	21	28	
		②16:45~17:45		14	21	28	
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	14	21	28	
アクアエクササイズ		19:30~20:15	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			
水曜日							
アクティビティヨガ教室	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	8	15	22	29
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	24
バドミントン選手コース		18:30~20:30		1	8	15	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	8	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
アロハット教室		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	13:00~13:45	16歳以上の男女	8	15	22	29
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	8	15	22	29
		②16:45~17:45		8	15	22	29
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	8	15	22	29
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	8	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			
木曜日							
ヨガ教室	ドリームアリーナ	①13:30~14:30	16歳以上の男女	9	16	23	30
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30		9	16	23	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	23
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	23
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	9	16	23	30
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	9	16	23	30
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	9	16	23	30
		②16:45~17:45		9	16	23	30
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	9	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			

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	10	17	24	31
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	31
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	31
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	10	17	24	31
アクアエクササイズ	平賀屋内 温水プール	13:00~13:45	16歳以上の男女	10	17	24	31
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	10	17	24	31
		②16:45~17:45		10	17	24	31
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	10	17	24	31
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							
リラクソロジー教室	改善センター	10:00~11:00	16歳以上の男女	11	18	25	
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	4	11	18	
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	4	11	18	
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	4	11	18	
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	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	11	18	25	
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15~9:30	小学生以上の男女	11	18	25	
子ども水泳教室		① 9:50~10:50	年中~小学6年生の男女	11	18	25	
		②10:50~11:50		11	18	25	
		③13:50~14:50		11	18	25	
		④14:50~15:50		11	18	25	
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	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				
日曜日							
ソフトテニス教室	尾上テニスコート/ B&G尾上体育館	10:00~11:30	5歳~小学6年生の男女	12	19	26	
子ども水泳教室	平賀屋内 温水プール	① 9:50~10:50	年中~小学6年生の男女	12	19	26	
		②10:50~11:50		12	19	26	
		③13:50~14:50		12	19	26	
		④14:50~15:50		12	19	26	

※平賀屋内温水プールの「成人水泳教室」、「アクアエクササイズ教室」の時間が2024年4月から表の時間へ変更となっております。予めご了承ください。

※平賀屋内温水プールの「子ども水泳教室(準選手コース)」が新設されました。