

2024年6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	4	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	25
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	4	11	18	25
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	4	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	4	11	18	25
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	4	11	18	25
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	4	11	18	25
		②16:45~17:45		4	11	18	25
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	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	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			
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	5	12	19	26
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		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	5	19	26	
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	5	12	19	26
アロハット教室		19:00~20:00	10歳~高校生	5	12	19	
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	5	12	19	26
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	5	12	19	26
		②16:45~17:45		5	12	19	26
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	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			
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	6	13	20	27
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30		6	13	20	27
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	6	13	20	27
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	6	13	20	27
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	6	13	20	27
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	6	13	20	27
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	6	13	20	27
		②16:45~17:45		6	13	20	27
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	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			

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	7	14	21	28	
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:30~20:30		7	14	21	28	
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	7	14	21	28	
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	7	14	21	28	
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	7	14	21	28	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	7	14	21	28	
		②16:45~17:45		7	14	21	28	
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	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				
土曜日								
リラックスヨガ教室	改善センター	10:00~11:00	16歳以上の男女	1	8	15	22	29
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	1	8	22	29	
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	1	8	22	29	
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	1	8	15	22	29
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	1	8	22	29	
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	1	15	22	29	
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15~9:30	小学生以上の男女	15	22	29		
子ども水泳教室		① 9:50~10:50	年中~小学6年生の男女	8	15	22	29	
		②10:50~11:50		8	15	22	29	
		③13:50~14:50		8	15	22	29	
		④14:50~15:50		8	15	22	29	
アクアエクササイズ		19:30~20:15	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				
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	2	9	16	30	
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	2	9	16	23	
		②10:50~11:50		2	9	16	23	
		③13:50~14:50		2	9	16	23	
		④14:50~15:50		2	9	16	23	

※平賀屋内温水プールの「成人水泳教室」、火曜日と木曜日の時間が12:45~13:45に変更となっております。