

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	2	9	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	2	9	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	2	9	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	2	9	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	2	9	23	30
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	2	9	23	30
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	2	9	23	30
		②16:45~17:45		2	9	23	30
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	2	9	23	30
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	2	9	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							
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	3	10	24	31
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	3	10	17	24
バドミントン選手コース		18:30~20:30		3	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	3	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	3	10	17	24
アロハット教室		19:00~20:00	10歳~高校生	3	10	17	24
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	3	10	17	24
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	3	10	17	24
		②16:45~17:45		3	10	17	24
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	3	10	17	24
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	3	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	ドリームアリーナ	①13:30~14:30	16歳以上の男女	4	11	18	25
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30		4	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	25
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	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
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	
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	5	12	19	
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	5	12	19	26
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
子供水泳教室		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
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			
土曜日							
リラックスヨガ教室	ドリームアリーナ 多目的室	10:00~11:00	16歳以上の男女	6	13	27	
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	
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	
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	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	27	
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15~9:30	小学生以上の男女	6	13	20	
子ども水泳教室		① 9:50~10:50	年中~小学6年生の男女	6	13	20	
		②10:50~11:50		6	13	20	
		③13:50~14:50		6	13	20	
		④14:50~15:50		6	13	20	
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	6	13	20	
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	7	14	28	
海レク体験教室	猿賀公園 見晴ヶ池	13:30~15:30	5歳~小学7年生の男女	7	14	28	
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	7	14	21	
		②10:50~11:50		2	14	21	
		③13:50~14:50		2	14	21	
		④14:50~15:50		2	14	21	

※7月より、土曜日のリラックスヨガ教室の教室会場が以下の通り変更となります。
 旧→改善センター 新→ひらかわドリームアリーナ多目的室