

2024年9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	3	10			
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	3	10			
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	3	10			
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	3	10			
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	3	10			
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	3	10			
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	3	10			
		②16:45~17:45		3	10			
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	3	10			
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	3	10			
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	4	11	18	25	
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	4	11	18	25	
バドミントン選手コース		18:30~20:30		4	11	18	25	
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	4	11	18	25	
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	4	11	18	25	
アクロバット教室		19:00~20:00	10歳~高校生	4	11	18		
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	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	
成人水泳教室		19:30~20:30	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				
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	5	12	19	26
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30	5		12	19	26	
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	5	12	19	26	
碓ヶ関バドミントン教室	碓ヶ関小中学校体育館	17:30~19:00	5歳~12歳以下の男女	12	19	26		
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	5	12	19	26	
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	5	12	19	26	
成人水泳教室		12:45~13:45	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	
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	6	20	27	
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:30~20:30		6	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
ジュニアバレーホール教室	B&G尾上体育館	18:00~19:00	5歳~12歳以下の男女	6	13	20	27
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	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
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	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			
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	7	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	7	21	28	
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	7	14	21	28
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	7	14	21	28
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	7	14	21	
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	7	14	21	28
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15~9:30	小学生以上の男女	14	21	28	
子ども水泳教室		① 9:50~10:50	年中~小学6年生の男女	7	14	21	28
		②10:50~11:50		7	14	21	28
		③13:50~14:50		7	14	21	28
		④14:50~15:50		7	14	21	28
アクアエクササイズ		19:30~20:15	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			
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	1	8	22	29
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	1	8	15	22
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	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

9月16日(月)の祝日は、おのえスポーツセンターでスポーツフェスティバルが開催されます。様々なスポーツを体験できる機会となっておりますので、たくさんのご参加をお待ちしております。

お問合せ先 → B&G尾上体育館 TEL:172-57-4633