

2024年11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	12	19	26		
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	12	19	26		
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	12	19	26		
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	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	19	26			
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	19	26			
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	19	26			
		②16:45~17:45		19	26			
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	19	26			
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	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				
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	6	13	20	27	
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	13	20	27	
バドミントン選手コース		18:30~20:30		6	13	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	
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	6	13	20	27	
アクロバット教室		19:00~20:00	10歳~高校生	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	20	27		
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	6	20	27		
		②16:45~17:45		6	20	27		
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	6	20	27		
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	6	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				
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	7	14	21	28
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30	7		14	21	28	
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	7	21	28		
碓ヶ関バドミントン教室								
ソフトテニス教室	平賀テニスコート/ ドリームアリーナ	17:30~19:00	5歳~12歳以下の男女	7	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	7	21	28		
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	7	21	28		
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	7	21	28		
		②16:45~17:45		7	21	28		
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	7	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				

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	1	8	22	29
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:30~20:30		1	8	22	29
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	15	22	29
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	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	1	8	22	29
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	1	8	22	29
		②16:45~17:45		1	8	22	29
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	1	8	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			
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	2	9	16	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	16	23	
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	2	16	23	
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	2	16	23	30
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	2	16	23	
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	2	16	30	
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15~9:30	小学生以上の男女	2	23	30	
子ども水泳教室		① 9:50~10:50	年中~小学6年生の男女	2	23	30	
		②10:50~11:50		2	23	30	
		③13:50~14:50		2	23	30	
		④14:50~15:50		2	23	30	
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	2	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			
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	3	10	17	24
海レク体験教室							
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	3	17	24	
		②10:50~11:50		3	17	24	
		③13:50~14:50		3	17	24	
		④14:50~15:50		3	17	24	

※11月17日(日)をもって、屋外施設がクローズとなります。屋外の教室につきましては、17日以降は屋内で実施しますので、各教室会場でご確認をお願いいたします。