

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	17	24
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	17	24
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	17	24
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	17	24
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	17	24
成人水泳教室		12:45~13:45	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
アクアエクササイズ		19:30~20:15	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			
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	
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	
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30		5	12	19	
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
碓ヶ間バドミントン教室	碓ヶ間中学校 体育館	18:00~19:00	5歳~12歳以下の男女	5	12	19	
ソフトテニス教室	ドリームアリーナ	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	13	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	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
ジュニアハレーボール教室	B&G尾上体育館	18:00~19:00	5歳~12歳以下の男女	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
子供水泳教室		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	
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	14	21	
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	
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	
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	
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15~9:30	小学生以上の男女	7	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	B&G尾上体育館	10:00~11:30	5歳~小学6年生の男女	8	15	22	
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	1	8	15	22
		②10:50~11:50		1	8	15	22
		③13:50~14:50		1	8	15	22
		④14:50~15:50		1	8	15	22