

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		13:00～14:00	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		
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	12	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	
アクロバット教室		19:00～20:00	10歳～高校生	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		27
	ドリームアリーナ	②19:30～20:30	6		13		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	
碓ヶ関バドミントン教室								
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	6	13		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		27	
成人水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女	6	13		27	
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女	6	13		27	
		②16:45～17:45		6	13		27	
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女	6	13		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	
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	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	ドリームアリーナ 多目的室	10:00～11:00	16歳以上の男女	1	8	15	
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	15	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	15	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	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	15	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	8	15	22
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15～9:30	小学生以上の男女	1	8	15	
子ども水泳教室		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
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女	1	8	15	22
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/ ドリームアリーナ	10:00～11:30	5歳～小学6年生の男女	2	9	16	30
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	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