

教室名	場所	時間	対象	開催日				
<b>火曜日</b>								
ヨガ教室	ドリームアリーナ	13:30~14:30	16歳以上の男女	13	20	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	13	20	27		
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	17:45~20:45	5歳~15歳以下の男女	6	13	20	27	
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	13	20	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	13	20	27		
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	13	20	27		
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	13	20	27		
		②16:45~17:45		13	20	27		
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	13	20	27		
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	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				
<b>水曜日</b>								
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	14	21	28		
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	14	21	28		
バドミントン選手コース		18:30~20:30		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	14	21	28		
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	14	21	28		
アクロバット教室		19:00~20:00	10歳~高校生	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	14	21	28		
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	14	21	28		
		②16:45~17:45		14	21	28		
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	14	21	28		
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	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				
<b>木曜日</b>								
ヨガ教室		ドリームアリーナ	①13:30~14:30	16歳以上の男女	1	8	15	22
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30	1		8	15	22	
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	8	15	22	29	
ソフトテニス教室	ドリームアリーナ or ひらかドームテニスコート	17:30~19:00	5歳~12歳以下の男女	1	8	15	22	
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	8	15	22	29	
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	8	15	22	29	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	8	15	22	29	
		②16:45~17:45		8	15	22	29	
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	8	15	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				

教室名	場所	時間	対象	開催日			
<b>金曜日</b>							
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	2	9	16	23
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:30~20:30		2	9	16	23
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	9	16	23	30
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	2	9	16	30
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	9	16	23	30
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	9	16	23	30
		②16:45~17:45		9	16	23	30
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	9	16	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			
<b>土曜日</b>							
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	10	17	24	31
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	10	17	24	
バドミントン教室	ドリームアリーナ	17:45~18:45	5歳~15歳以下の男女	10	17	24	
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:45~20:45	5歳~15歳以下の男女	3	10	17	24
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	10	17	24	31
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	10	17		31
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15~9:30	小学生以上の男女	10	17	24	31
子ども水泳教室		① 9:50~10:50	年中~小学6年生の男女	10	17	24	31
		②10:50~11:50		10	17	24	31
		③13:50~14:50		10	17	24	31
		④14:50~15:50		10	17	24	31
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	10	17	24	31
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				
<b>日曜日</b>							
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	11	18	25	
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	11	18	25	
		②10:50~11:50		11	18	25	
		③13:50~14:50		11	18	25	
		④14:50~15:50		11	18	25	