

2025年7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	1	8	15	29	
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		8	15	29	
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	1	8	15	29	
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	1	8	15		
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	1	8	15		
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	1	8	15		
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	1	8	15	29	
		②16:45~17:45		1	8	15	29	
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	1	8	15		
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	1	8	15		
マスターズ		19:30~20:30	16歳以上の男女	1	8	15	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				
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	2	9	16	30	
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		9	16	23 30	
バドミントン選手コース		18:30~20:30		2	9	16	23 30	
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	2	9	16	23	
アクロバット教室		19:00~20:00	10歳~高校生	2	9	16	23	
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	2	9	16	23	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	2	9	16	23	
		②16:45~17:45		2	9	16	23	
準選手		17:45~19:00	小学生以上の男女	2	9	16	23	
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	2	9	16	23	
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	3	10	17	24 31
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30	3		10	17	24 31	
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	3	10	17	24	
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	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	
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		11	18	25
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	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	
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	4	11	18	25
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
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			
土曜日							
リラックスヨガ教室	ドリームアリーナ 談話室	10:00~11:00	16歳以上の男女	5	12	19	
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
バドミントン教室	ドリームアリーナ	17:45~18:45	5歳~15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	18:45~20:45	5歳~15歳以下の男女	5	12	19	26
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	5	12	19	
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	5	12	19	
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15~9:30	小学生以上の男女	5	12	19	
子ども水泳教室		① 9:50~10:50	年中~小学6年生の男女	5	12	19	
		②10:50~11:50		5	12	19	
		③13:50~14:50		5	12	19	
		④14:50~15:50		5	12	19	
アクアエクササイズ	19:30~20:15	16歳以上の男女	5	12	19		
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	6	13	20	27
海レク体験教室	B&G 尾上体育館	13:00~15:00	小学生以上の男女	6	13	20	27
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	6	13	20	
		②10:50~11:50		6	13	20	
		③13:50~14:50		6	13	20	
		④14:50~15:50		6	13	20	

※おのえスポーツクラブからのお知らせ

今月より水曜日10:00~のシェイプアップ教室が廃止となります。
7/13、27の海レク体験教室の開催場所は津軽富士見湖(鶴田町)となります。
時間は決まり次第連絡いたします。

