

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		
ジュニアバレーボール教室	B&G尾上体育館	18:00～19:00	5歳～12歳以下の男女	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	
子供水泳教室		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。

※ひらかわスポーツクラブからのお知らせ

・バドミントン選手教室の場所が、7/4(B＆G尾上体育館)、7/5(尾上町民体育館)となります。

