

## 2025年11月度

| 教室名         | 場所                  | 時間           | 対象              | 開催日        |    |    |    |
|-------------|---------------------|--------------|-----------------|------------|----|----|----|
| 火曜日         |                     |              |                 |            |    |    |    |
| ヨガ教室        | 改善センター              | 13:30～14:30  | 16歳以上の男女        | 4          | 11 |    | 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     |            | 11 | 18 |    |
| バドミントン選手コース | 竹館小学校               | 17:45～20:45  | 5歳～15歳以下の男女     |            | 11 | 18 |    |
| 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        |            | 11 | 18 |    |
| 健康塾         | 平賀屋内<br>温水プール       | 11:00～11:45  | 健康を保ちたい16歳以上の男女 | 3          | 11 |    | 24 |
| 成人水泳教室      |                     | 12:45～13:45  | 16歳以上の男女        | 3          | 11 |    | 24 |
| 子ども水泳教室     |                     | ①15:45～16:45 | 年中～小学6年生の男女     | 3          | 11 |    | 24 |
|             |                     | ②16:45～17:45 |                 | 3          | 11 |    | 24 |
| 準選手         |                     | 17:45～19:00  | 小学生以上の男女        | 3          | 11 |    | 24 |
| アクアエクササイズ   |                     | 19:30～20:15  | 16歳以上の男女        | 3          | 11 |    | 24 |
| マスターズ       |                     | 19:30～20:30  | 16歳以上の男女        | 3          | 11 |    | 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<br>トレーニングルーム | 19:30～20:30  | 16歳以上の男女        | 5          | 12 |    | 26 |
| バドミントン教室    | 竹館小学校               | 17:30～18:30  | 5歳～15歳以下の男女     | 5          | 12 |    | 26 |
| バドミントン選手コース |                     | 18:30～20:30  |                 | 5          | 12 |    | 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 |    |
| アクアエクササイズ   | 平賀屋内<br>温水プール       | 13:00～13:45  | 16歳以上の男女        | 5          | 12 |    | 26 |
| 子ども水泳教室     |                     | ①15:45～16:45 | 年中～小学6年生の男女     | 5          | 12 |    | 26 |
|             |                     | ②16:45～17:45 |                 | 5          | 12 |    | 26 |
| 準選手         |                     | 17:45～19:00  | 小学生以上の男女        | 5          | 12 |    | 26 |
| 成人水泳教室      |                     | 19:30～20:30  | 16歳以上の男女        | 5          | 12 |    | 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        | 改善センター              | ①13:30～14:30 | 16歳以上の男女        | 6          | 13 |    | 27 |
|             | 改善センター              | ②19:30～20:30 |                 | 6          | 13 |    | 27 |
| スラックライン教室   | B＆G尾上体育館            | 17:00～18:00  | 小学生以上の男女        | 6          | 13 |    | 27 |
| ソフトテニス教室    | 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     | 6          | 13 |    | 27 |
| 健康塾         | 平賀屋内<br>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      |                     | 12:45～13:45  | 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     | 竹館小学校              | 17:30～18:30  | 5歳～15歳以下の男女  | 7          | 14 |    | 28 |    |
| バドミントン選手コース  | 竹館小学校              | 18:30～20:30  |              | 7          | 14 |    | 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 | 28 |    |
| 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  | 7          | 14 | 21 |    |    |
| アクアエクササイズ    | 平賀屋内<br>温水プール      | 13:00～13:45  | 16歳以上の男女     | 7          | 14 |    | 28 |    |
| 子供水泳教室       |                    | ①15:45～16:45 | 年中～小学6年生の男女  | 7          | 14 |    | 28 |    |
|              |                    | ②16:45～17:45 |              | 7          | 14 |    | 28 |    |
| 選手           |                    | 17:45～19:30  | 小学生以上の男女     | 7          | 14 |    | 28 |    |
| 成人水泳教室       |                    | 19:30～20:30  | 16歳以上の男女     | 7          | 14 |    | 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    | 改善センター             | 10:00～11:00  | 16歳以上の男女     | 1          | 8  |    |    | 29 |
| 子ども体操教室      | 竹館小学校              | 16:30～17:30  | 5歳～12歳以下の男女  |            | 8  | 15 |    | 29 |
| バドミントン教室     | 竹館小学校              | 17:45～18:45  | 5歳～15歳以下の男女  |            | 8  | 15 |    | 29 |
| バドミントン選手コース  | 竹館小学校              | 18:45～20:45  | 5歳～15歳以下の男女  |            | 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          |    | 15 | 22 | 29 |
| ジュニア野球教室     | 尾上野球場/<br>B＆G尾上体育館 | 17:00～18:30  | 小学1年生～6年生の男女 | 1          |    | 15 | 22 | 29 |
| 準選手          | 平賀屋内<br>温水プール      | 8:15～9:30    | 小学生以上の男女     | 1          | 8  | 15 |    | 29 |
| 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 |    | 29 |
|              |                    | ②10:50～11:50 |              | 1          | 8  | 15 |    | 29 |
|              |                    | ③13:50～14:50 |              | 1          | 8  | 15 |    | 29 |
|              |                    | ④14:50～15:50 |              | 1          | 8  | 15 |    | 29 |
| 選手           |                    | 17:45～19:30  | 小学生以上の男女     | 1          | 8  | 15 |    | 29 |
| アクアエクササイズ    |                    | 19:30～20:15  | 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   |            |    |    |    |    |
| 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  | 2          | 9  | 16 |    | 30 |
| 海レク体験教室      | B＆G尾上体育館           | 13:30～15:00  | 小学生以上の男女     |            |    |    |    |    |
| 子ども水泳教室      | 平賀屋内<br>温水プール      | ① 9:50～10:50 | 年中～小学6年生の男女  |            | 9  | 16 |    | 30 |
|              |                    | ②10:50～11:50 |              |            | 9  | 16 |    | 30 |
|              |                    | ③13:50～14:50 |              |            | 9  | 16 |    | 30 |
|              |                    | ④14:50～15:50 |              |            | 9  | 16 |    | 30 |

※ひらかわスポーツクラブからのお知らせ

11月の教室ですが国スポ関係のため場所が変更となっているためご確認をお願いします。

※ひらかわスイミングクラブからのお知らせ

11/3(月・祝)、11/24(月・祝)は火曜日の振替レッスンを行います。

11/18(火)～/23(日)の期間中、国スポのリハ大会があるため休館となります。

