

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	竹館小学校	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 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 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 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 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 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	ドリームアリーナ 談話室	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/ 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 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 温水プール	① 9:50～10:50	年中～小学6年生の男女	2	9	16		30
		②10:50～11:50		2	9	16		30
		③13:50～14:50		2	9	16		30
		④14:50～15:50		2	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。

