

2026年3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	3	10	17	24
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	3	10	17	24
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	別紙ご確認ください			
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	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		10	17	24
成人水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女		10	17	24
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女		10	17	24
		②16:45～17:45			10	17	24
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女		10	17	24
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女		10	17	24
マスターズ		19:30～20:30	16歳以上の男女	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			
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	4	11		25
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	4	11	18	
バドミントン選手コース		18:30～20:30		別紙ご確認ください			
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	4	11	18	
アクロバット教室		19:00～20:00	10歳～高校生	4	11	18	
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
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女	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			
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	5	12	19	26
	ドリームアリーナ	②19:30～20:30		5	12	19	26
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	5	12	19	26
ソフトテニス教室	ドリームアリーナ(メイン)	17:30～19:00	5歳～12歳以下の男女	5	12		26
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	5	12	19	26
成人水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女	5	12	19	26
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女	5	12	19	26
		②16:45～17:45		5	12	19	26
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女	5	12	19	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			

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	6	13		27	
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:30～20:30		別紙ご確認ください				
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		13		27	
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	6	13	20	27	
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	6	13		27	
子供水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女	6	13		27	
		②16:45～17:45		6	13		27	
選手		17:45～19:30	小学生以上の男女	6	13		27	
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	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				
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	7	14	21		
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		14	21	28	
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		14	21	28	
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	別紙ご確認ください				
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		14	21	28	
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		14	21	28	
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15～9:30	小学生以上の男女	7	14		28	
子ども水泳教室		① 9:50～10:50	年中～小学6年生の男女	7	14	21	28	
		②10:50～11:50		7	14	21	28	
		③13:50～14:50		7	14	21	28	
		④14:50～15:50		7	14	21	28	
選手		17:45～19:30	小学生以上の男女	7	14	21	28	
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女	7	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				
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		8	15		29
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		8	15	22	29
		②10:50～11:50			8	15	22	29
		③13:50～14:50			8	15	22	29
		④14:50～15:50			8	15	22	29

～ひらかわスイミングクラブからのお知らせ～
1日(日)、20日(金・祝)は一般開放のみとなります。

