

2026年3月度

教室名	場所	時間	対象	開催日				教室名	場所	時間	対象	開催日												
<b>火曜日</b>																								
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	パドミントン教室	ドリームアリーナ	17:30~18:30	5歳~15歳以下の男女	6	13	27										
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	パ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												
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	10:00~11:00	16歳以上の男女	13	27											
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	ジュニアハーネル教室	B&G尾上体育館	18:00~19:00	5歳~12歳以下の男女	6	13	20	27									
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	31	アクエクササイズ	平賀屋内 温水プール	13:00~13:45	16歳以上の男女	6	13	27										
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	10	17	24	31	子供水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	6	13	27										
子ども水泳教室		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	10	17	24	31	②16:45~17:45		②16:45~17:45		6	13	27										
準選手		②16:45~17:45		10	17	24	31	選手		17:45~19:30	小学生以上の男女	6	13	27										
アクエクササイズ		17:45~19:00	小学生以上の男女	10	17	24	31	成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	6	13	27										
マスターズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	10	17	24	31	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												
パーソナルトレーニング		19:30~20:30	16歳以上の男女	3	10	17	24					お問い合わせください												
<b>水曜日</b>																								
アクティビティヨガ教室	ひらかわーム トレーニングルーム	19:30~20:30	16歳以上の男女	4	11	25		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										
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		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										
バドミントン選手コース		18:30~20:30		別紙ご確認ください				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										
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		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												
アクロバット教室		19:00~20:00	10歳~高校生	4	11	18		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										
アクエクササイズ	平賀屋内 温水プール	13:00~13:45	16歳以上の男女	4	11	18	25	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										
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	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										
準選手		②16:45~17:45		4	11	18	25	① 9:50~10:50		7	14	21	28											
成人水泳教室		17:45~19:00	小学生以上の男女	4	11	18	25	②10:50~11:50		7	14	21	28											
パーソナルトレーニング		19:30~20:30	16歳以上の男女	4	11	18	25	③13:50~14:50		7	14	21	28											
		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください				④14:50~15:50		7	14	21	28											
<b>木曜日</b>																								
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	選手		17:45~19:30	小学生以上の男女	7	14	21	28									
	ドリームアリーナ	②19:30~20:30		5	12	19	26	アクエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	7	14	21	28									
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	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												
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		<b>日曜日</b>																
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	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									
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	5	12	19	26	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		①15:45~16:45	年中~小学6年生の男女	5	12	19	26	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									
準選手		②16:45~17:45		5	12	19	26			②10:50~11:50		8	15	22	29									
パーソナルトレーニング		17:45~19:00	小学生以上の男女	5	12	19	26			③13:50~14:50		8	15	22	29									
		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください						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。

～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。

