

2026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	7	14	28
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	7	14	28
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	7	14	21
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	7	14	
成人水泳教室		12:45～13:45	16歳以上の男女	7	14	
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女	7	14	
		②16:45～17:45		7	14	
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女	7	14	
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女	7	14	
マスターズ		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		
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	1	8	15
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	1	8	15
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	1	8	15
アクロバット教室		19:00～20:00	10歳～高校生	1	8	15
アクアエクササイズ	平賀屋内 温水プール	12:45～13:30	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
		②16:45～17:45		1	8	15
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女	1	8	15
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	1	8	15
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	2	9	16
	ドリームアリーナ	②19:30～20:30		2	9	16
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	2	9	16
ソフトテニス教室	ひらかテニスコート	17:30～19:00	5歳～12歳以下の男女	2	9	16
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	2	9	16
成人水泳教室		12:45～13:45	16歳以上の男女	2	9	16
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女	2	9	16
		②16:45～17:45		2	9	16
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女	2	9	16
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	3	10	17	24	31
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	3	10	17	24	
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					
アクアエクササイズ	平賀屋内 温水プール	12:45～13:30	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	
選手		17:45～19:30	小学生以上の男女	3	10	17	24	
成人水泳教室		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				
土曜日								
リラククスヨガ教室	ドリームアリーナ 談話室	10:00～11:00	16歳以上の男女	4	11		25	
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	4	11		25	
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	4	11		25	
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	4	11		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	4	11		25	
バドミントン教室	B&G尾上体育館	13:30～14:30	5歳～12歳以下の男女	4		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	4		18	25	
子ども水泳教室		① 9:50～10:50	年中～小学6年生の男女	4	11	18	25	
		②10:50～11:50		4	11	18	25	
		③13:50～14:50		4	11	18	25	
		④14:50～15:50		4	11	18	25	
選手		17:45～19:30	小学生以上の男女	4	11	18	25	
アクアエクササイズ	19:30～20:15	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					
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	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	平賀屋内 温水プール	① 9:50～10:50	年中～小学6年生の男女	5	12		26	
		②10:50～11:50		5	12		26	
		③13:50～14:50		5	12		26	
		④14:50～15:50		5	12		26	

※ひらかわスイミングクラブよりお知らせ
 ・小学校の水泳授業が始まりますので、お昼の成人水泳の時間が12:45～13:45に、アクアエクササイズが12:45～13:30へ変更となりますのでお間違えのないようお願いいたします。
 ・火曜日の子ども水泳教室を受講されている方は、テスト日は別の曜日に振り替えていただくようよろしくお願いいたします。

