2026年11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		
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		10	17		
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		
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		
成人水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女		10	17		
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女		10	17		
		②16:45～17:45			10	17		
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女		10	17		
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女		10	17		
マスターズ		19:30～20:30	16歳以上の男女	3	10	17		
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	25	
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	25	
ｱｸﾛﾊﾞｯﾄ教室		19:00～20:00	10歳～高校生	4	11	18	25	
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	ひらかテニスコート	17:30～19:00	5歳～12歳以下の男女	5	12	19	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	20	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	6		20	27	
ｼﾞｭﾆｱﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ教室	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	13:00～13:45	16歳以上の男女	6	13	20	27	
子供水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女	6	13	20	27	
		②16:45～17:45		6	13	20	27	
選手		17:45～19:30	小学生以上の男女	6	13	20	27	
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	6	13	20	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		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	
バドミントン教室	ドリームアリーナ	17:45～18:45	5歳～15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	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	7		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	7		21	28	
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	7		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	21	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 ドリームアリーナ	10:00～11:30	5歳～小学6年生の男女	1	8	15	22	
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

※おのえスポーツクラブからのお知らせ
11/22(日)のソフトテニス教室ですが、通常時間通り10:00～11:30ひらかわドリームアリーナで行いますのでお間違えのないようお願いいたします。
※ひらかわスイミングクラブからのお知らせ
今月よりお昼の成人水泳の時間が13:00～14:00に、アクアエクササイズが13:00～13:45へ変更となりますのでお間違えのないようお願いします。
火曜日の子ども水泳教室を受講されている方は、テストは別の曜日に振り替えていただくようお願いします。
1日(日)は、一般開放のみとなります。