

2020年7月度

教室名	場所	時間	対象	開催日				
火曜日								
ヨガ教室	平賀体育館	13:30~14:30	16歳以上の男女	7	14	21	28	
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	7	14	21		
プライベートトレーニング		要予約	15歳以上の男女	休講				
シェイプアップ教室(新規)	B&G尾上体育館内会議室	19:30~20:30	18歳以上の男女	7	14	21		
硬式野球塾	尾上野球場	18:00~20:30	中学3年生	28				
健康塾	平賀屋内 温水プール	11:00~11:45	体力等に自信が無い16歳以上の男女	7	14	21	28	
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	7	14	21	28	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	7	14	21	28	
		②16:45~17:45		7	14	21	28	
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	7	14	21	28	
子ども水泳教室	ゆうえい館	16:30~17:30	3歳~15歳以下の男女	※休館日				
成人水泳教室		①13:30~14:30	16歳以上の男女					
		②19:45~20:45						
水曜日								
子ども体操教室	平賀体育館	16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	1	8	22		
バドミントン教室		17:30~18:30	5歳~15歳以下の男女	1	8	15	29	
ヨガ教室		19:00~20:00	16歳以上の男女	休講				
プライベートトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください。				
Muscle Academy	※ひらかドーム トレーニング室	19:30~20:30	16歳以上の男女	1	8	15	22	29
女性の為の健康エクササイズ	B&G尾上体育館	10:00~11:30	16歳以上の女性	1	8	15	22	29
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	1	8	15	22	
アクアエクササイズ	平賀屋内 温水プール	①11:00~11:45	16歳以上の男女	1	8	15	22	29
		②19:30~20:15		1	8	15	22	29
成人水泳教室		12:45~13:45	16歳以上の男女	1	8	15	22	29
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	1	8	15	22	29
		②16:45~17:45		1	8	15	22	29
成人水泳教室	ゆうえい館	13:30~14:30	16歳以上の男女	※休館日				
子ども水泳教室		16:30~17:30	3歳~15歳以下の男女					
子どもリズム体操教室		18:00~19:00	3歳~15歳以下の男女					
アクアエクササイズ		19:45~20:30	16歳以上の男女					
木曜日								
ジュニアソフトボール教室(新規)	平川市陸上競技場	18:30~20:00	小学1年生~6年生	2	9	16	30	
ヨガ教室	平賀体育館	①13:30~14:30	16歳以上の男女	2	9	16	30	
		②19:30~20:30		2	9	16	30	
スラックライン教室		17:00~18:00	小学生以上の男女	2	9	16	30	
プライベートトレーニング		要予約	15歳以下の男女	休講				
硬式野球塾	尾上野球場	18:00~20:30	中学3年生	30				
カヌー・サップ体験会	平賀屋内温水プール	10:00~14:30	小学生以上の男女	23	お問い合わせください。			
健康塾	平賀屋内 温水プール	11:00~11:45	体力等に自信が無い方	2	9	16	30	
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	2	9	16	30	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	2	9	16	30	
		②16:45~17:45		2	9	16	30	
子ども水泳教室		16:30~17:30	3歳~15歳以下の男女	2	9	16	30	
成人水泳教室	ゆうえい館	①13:30~14:30	16歳以上の男女	2	9	16	30	
		②19:45~20:45		2	9	16	30	
子どもリズム体操教室		18:00~19:00	3歳~15歳以下の男女	2	9	16	30	

教室名	場所	時間	対象	開催日			
金曜日							
バドミントン教室	平賀体育館	17:30~18:30	5歳~15歳以下の男女	3	10	17	31
プライベートトレーニング		要予約	15歳以上の男女	休講			
ノルディックウォーキング教室	B&G尾上体育館	10:00~11:00	16歳以上の男女	3	10	17	31
ジュニアバレーボール教室		18:00~19:00	5歳から12歳以下の男女	3	17	31	
アクアエクササイズ	平賀屋内 温水プール	11:00~11:45	16歳以上の男女	3	10	17	31
成人水泳教室		①12:45~13:45	16歳以上の男女	3	10	17	31
		②19:30~20:30		3	10	17	31
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	3	10	17	31
		②16:45~17:45		3	10	17	31
成人水泳教室	ゆうえい館	13:30~14:30	16歳以上の男女	3	10	17	31
子ども水泳教室		16:30~17:30	3歳~15歳以下の男女	3	10	17	31
アクアエクササイズ		19:45~20:30	16歳以上の男女	3	10	17	31
土曜日							
ヨガ教室	平賀体育館	9:00~10:00	16歳以上の男女	4	11	18	25
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	4	11	18	
バドミントン教室		18:00~19:00	5歳~15歳以下の男女	4	11	18	
プライベートトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください。			
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	18	
野球教室	B&G尾上体育館/ 尾上野球場	17:30~18:30	小学1年生~6年生	4	11	18	
子ども水泳教室	平賀屋内 温水プール	①9:50~10:50	3歳~15歳以下の男女	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
プライベート グループレッスン		要予約	要相談	お問い合わせください。			
アクアエクササイズ		19:30~20:15	16歳以上の男女	4	11	18	25
子ども水泳教室	ゆうえい館	①10:45~11:45	3歳~15歳以下の男女	4	11	18	25
		②13:45~14:45		4	11	18	25
成人水泳教室		19:45~20:45	16歳以下の男女	4	11	18	25
カヌー専用コース		15:00~16:00	乗ってみたい方	4			
プライベート・グループレッスン		要予約	要相談	お問い合わせください。			
日曜日							
ジュニアソフトボール教室(新規)	平川市運動施設	9:30~11:00	小学1年生~6年生	5	12	19	26
子ども水泳教室	平賀屋内 温水プール	①9:50~10:50	3歳~15歳以下の男女	5	12	19	26
		②10:50~11:50		5	12	19	26
		③13:50~14:50		5	12	19	26
		④14:50~15:50		5	12	19	26
プライベート グループレッスン		要予約	要相談	お問い合わせください。			
子ども水泳教室	ゆうえい館	①10:45~11:45	3歳~15歳以下の男女	5	12	26	
		②13:45~14:45		5	12	26	
アクアエクササイズ		19:45~20:30	16歳以上の男女	5	12	26	
プライベート・グループレッスン		要予約	要相談	お問い合わせください。			