

## 2020年10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	6	13	20	27	
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	6	13	20		
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。				
シェイプアップ教室	B&G尾上体育館	19:30~20:30	18歳以上の男女	6	13	20	27	
硬式野球塾	尾上野球場	18:00~20:30	中学3年生	6	13	20	27	
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	6	13	20		
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	6	13	20		
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	6	13	20		
		②16:45~17:45		6	13	20		
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	6	13	20		
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	7	14	21		
バドミントン教室		17:30~18:30	5歳~15歳以下の男女	7	14	21		
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	7	14	21		
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	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	28	
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	7	14	21		
		②19:30~20:15		7	14	21		
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	7	14	21		
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	7	14	21		
	②16:45~17:45	7		14	21			
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	ひらかドーム	16:30~18:00	小学1年生~6年生の男女	8	15	22	29	
ヨガ教室	平賀体育館	①13:30~14:30	16歳以上の男女	1	8	15	22	29
		②19:30~20:30		1	8	15	22	29
スラックライン教室		17:00~18:00	小学生以上の男女	1	8	15	22	
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。					
硬式野球塾	尾上野球場	18:00~20:30	中学3年生	1	15	22	29	
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	1	8	15	22	
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	1	8	15	22	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	1	8	15	22	
		②16:45~17:45		1	8	15	22	
子ども水泳教室		16:30~17:30	3歳~15歳以下の男女	1	8	15	22	29
成人水泳教室	ゆうえい館	①13:30~14:30	16歳以上の男女	1	8	15	22	29
		②19:45~20:45		1	8	15	22	29
子どもリズム体操教室		18:00~19:00	3歳~15歳以下の男女	1	8	15	22	29

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	2	9	16	23	
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。				
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	2	9	16	30	
ジュニアバレーボール教室		18:00~19:00	5歳~12歳以下の男女	2	9	23	30	
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	2	9	16	23	
成人水泳教室		①13:00~14:00	16歳以上の男女	2	9	16	23	
		②19:30~20:30		2	9	16	23	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	2	9	16	23	
		②16:45~17:45		2	9	16	23	
成人水泳教室	ゆうえい館	13:30~14:30	16歳以上の男女	2	9	16	23	30
子ども水泳教室		16:30~17:30	3歳~15歳以下の男女	2	9	16	23	30
アクアエクササイズ		19:45~20:30	16歳以上の男女	2	9	16	23	30
土曜日								
ヨガ教室	平賀体育館	9:00~10:00	16歳以上の男女	3	10	17	24	31
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	3	10	24		
バドミントン教室		18:00~19:00	5歳~15歳以下の男女	3	10	24		
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	3	10	17	24	
ジュニア野球教室	B&G尾上体育館/ 尾上野球場	17:30~18:30	小学1年生~6年生の男女	10	17	24		
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	3	10	17	24	
		②10:50~11:50		3	10	17	24	
		③13:50~14:50		3	10	17	24	
		④14:50~15:50		3	10	17	24	
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	3	10	17	24	
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	3	10	17	24	31
		②13:45~14:45		3	10	17	24	31
成人水泳教室		19:45~20:45	16歳以上の男女	3	10	17	24	31
カヌー専用コース		15:00~16:00	乗ってみたい方	3				
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	ひらかドーム	9:30~11:00	小学1年生~6年生の男女	11	18	25		
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	11	18			
		②10:50~11:50		11	18			
		③13:50~14:50		11	18			
		④14:50~15:50		11	18			
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	11	18	25		
		②13:45~14:45		11	18	25		
アクアエクササイズ		19:45~20:30	16歳以上の男女	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。					