

2020年1月度

教室名	場所	時間	対象	開催日			
月曜日							
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	4	11	18	
火曜日							
ヨガ教室	平賀体育館	13:30~14:30	16歳以上の男女	5	19	26	
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	11(月)	19	26	
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	19	26		
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	19	26		
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	19	26		
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	19	26		
		②16:45~17:45		19	26		
成人水泳教室		19:30~20:30	16歳以上の男女	19	26		
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	16歳以上の男女				
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	13	20	27	
バドミントン教室		17:30~18:30	5歳~15歳以下の男女	6	13	20	27
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	13	20	27	
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	13	20	27	
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	13	20	27	
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	13	20	27	
		②19:30~20:15		13	20	27	
成人水泳教室		13:00~14:00	16歳以上の男女	13	20	27	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	13	20	27	
	②16:45~17:45	13		20	27		
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							
ヨガ教室	平賀体育館	①13:30~14:30	16歳以上の男女	7	14	21	28
		②19:30~20:30		7	14	21	28
スラックライン教室		17:00~18:00	小学生以上の男女	14	21	28	
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。			
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	14	21	28	
アクアエクササイズ		13:00~13:45	16歳以上の男女	14	21	28	
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	14	21	28	
		②16:45~17:45		14	21	28	
子ども水泳教室		16:30~17:30	3歳~15歳以下の男女	7	14	21	28
成人水泳教室	ゆうえい館	①13:30~14:30	16歳以上の男女	7	14	21	28
		②19:45~20:45		7	14	21	28
子どもリズム体操教室		18:00~19:00	3歳~15歳以下の男女	7	14	21	28

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	8	22	29	
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	15	22	29	
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	8	15	22	29
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	8	15	22	29
成人水泳教室		①13:00~14:00	16歳以上の男女	8	15	22	29
		②19:30~20:30		8	15	22	29
子ども水泳教室		①15:45~16:45	3歳~15歳以下の男女	8	15	22	29
		②16:45~17:45		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	8	15	22	29
子ども水泳教室		16:30~17:30	3歳~15歳以下の男女	8	15	22	29
アクアエクササイズ		19:45~20:30	16歳以上の男女	8	15	22	29
土曜日							
ヨガ教室	平賀体育館	9:00~10:00	16歳以上の男女	9	16	23	30
子ども体操教室		16:30~17:30	5歳~12歳以下の男女	16	23	30	
バドミントン教室		18:00~19:00	5歳~15歳以下の男女	9	23	30	
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	16	23	30	
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	16	23	30	
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	9	16	23	30
		②10:50~11:50		9	16	23	30
		③13:50~14:50		9	16	23	30
		④14:50~15:50		9	16	23	30
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	9	16	23	30
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	9	16	23	30
		②13:45~14:45		9	16	23	30
成人水泳教室		19:45~20:45	16歳以上の男女	9	16	23	30
カヌー専用コース		15:00~16:00	乗ってみたい方	9			
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	B&G尾上体育館 平賀体育館	9:30~11:00	小学1年生~6年生の男女	10			
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	17	24	31	
		②10:50~11:50		17	24	31	
		③13:50~14:50		17	24	31	
		④14:50~15:50		17	24	31	
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	10	17	31	
		②13:45~14:45		10	17	31	
アクアエクササイズ		19:45~20:30	16歳以上の男女	10	17	31	
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。			