

2021年12月度

教室名	場所	時間	対象	開催日				
ひらかわジュニアソフトボールクラブ	ひらかドーム他	お問い合わせ下さい	小学1年生～6年生の女子児童	月・水・金・土 ※試合等により変動あり				
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	28	
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	7	14	21	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		
アクアエクササイズ		13:00～13:45	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		19:30～20:30	16歳以上の男女	7	14	21		
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								
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	1	8	15	22	
バドミントン選手コース		18:30～20:30		1	8	15	22	
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	
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	
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	22			
成人水泳教室		②19:30～20:15		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	
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	平賀体育館	①13:30～14:30	16歳以上の男女	2	9	16	23	
スラックライン教室		②19:30～20:30		2	9	16	23	
ジュニアバレーボール教室	B&G尾上体育館	17:00～18:00	小学生以上の男女	2	9	16	23	
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	23				
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	2	9	16	23	
アクアエクササイズ		13:00～13:45	16歳以上の男女	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	
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	平賀体育館	17:30～18:30	5歳～15歳以下の男女	3	10	17	24	
バドミントン選手コース		18:30～20:30		3	10	17	24	
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	24	
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	3	10	17		
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	24	
成人水泳教室		①12:45～13:45	16歳以上の男女	3	10	17	24	
		②19:30～20:30		3	10	17	24	
子ども水泳教室		①15:45～16:45	3歳～15歳以下の男女	3	10	17	24	
		②16:45～17:45		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								
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		
バドミントン選手コース		19:00～21:00	5歳～15歳以下の男女	4	11	18		
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	11	18	25		
ジュニア野球教室	B&G尾上体育館/ 尾上野球場	17:00～18:30	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	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	
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	尾上テニスコート/ 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	
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。					