

2022年1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	改善センター	13:30～14:30	16歳以上の男女	4	18	25		
子ども体操教室	ドリームアリーナサブアリーナ	16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	4	18	25		
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	4	18	25		
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	10(月)	18	25		
アクアエクササイズ		13:00～13:45	16歳以上の男女	10(月)	18	25		
子ども水泳教室		①15:45～16:45	3歳～15歳以下の男女	10(月)	18	25		
		②16:45～17:45		10(月)	18	25		
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	10(月)	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。					
水曜日								
バドミントン教室	ドリームアリーナサブアリーナ	17:30～18:30	5歳～15歳以下の男女	5	12	19	26	
バドミントン選手コース		18:30～20:30		5	12	19	26	
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	5	12	19	26	
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	12	19	26		
子ども体操教室		16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	12	19	26		
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	12	19	26		
成人水泳教室		②19:30～20:15		12	19	26		
子ども水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女	12	19	26		
		①15:45～16:45	3歳～15歳以下の男女	12	19	26		
②16:45～17:45		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。					
木曜日								
ヨガ教室	改善センター	①13:30～14:30	16歳以上の男女	6	13	20	27	
		②19:30～20:30		6	13	20	27	
スラックライン教室	B&G尾上体育館	17:00～18:00	小学生以上の男女	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	13	20	27		
アクアエクササイズ		13:00～13:45	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		
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	ドリームアリーナサブアリーナ	17:30～18:30	5歳～15歳以下の男女	7	14			
バドミントン選手コース		18:30～20:30		7	14			
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	14	21	28		
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	7	14	21	28	
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	14	21	28		
成人水泳教室		①13:00～14:00	16歳以上の男女	14	21	28		
		②19:30～20:30		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		
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	改善センター	9:00～10:00	16歳以上の男女	8	15	22	29	
子ども体操教室	ドリームアリーナサブアリーナ	16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	8	15	22	29	
バドミントン教室		18:00～19:00	5歳～15歳以下の男女	8	15	22	29	
バドミントン選手コース		19:00～21:00	5歳～15歳以下の男女	8	15	22	29	
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	8	15	22	29	
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	8	15	22		
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	15	22	29		
		②10:50～11:50		15	22	29		
		③13:50～14:50		15	22	29		
		④14:50～15:50		15	22	29		
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	15	22	29		
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	9	16	23	30	
バドミントン教室	B&G尾上体育館/ドリームアリーナサブアリーナ	23日 13:30～14:30 30日 13:00～14:00	5歳～15歳以下の男女	23	30			
バドミントン選手コース		23日 14:30～16:30 30日 13:00～15:00		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	16	23	30		
		②10:50～11:50		16	23	30		
		③13:50～14:50		16	23	30		
		④14:50～15:50		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。					