

## 平成30年度島根県立水泳プールスポーツ教室(3次)日程表

教室名	曜日	時間	実施日程															
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯
キッズスイム	火曜	15:30~16:30	①	②			③		④	⑤	⑥		⑦	⑧	⑨	⑩		
	木曜		①	②			③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩				
	土曜	10:00~11:00		①			②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
ジュニアスイム	初級	火	①	②			③		④	⑤	⑥		⑦	⑧	⑨	⑩		
		土		①			②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
	中級 上級	11:00~12:00 15:00~16:00		①			②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
トランポリン	初級	13:00~14:00	①	②			③	④	⑤		⑥	⑦	⑧		⑨	⑩		
	中級・上級	14:00~15:00		①			②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
はじめてのシンクロ教室	土	13:00~14:00	①	②			③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩				
ジュニアダンス基礎	水	16:30~17:30	①	②			③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩				

エンジョイスイム	金	14:00~15:00		①	②			③	④	⑤	⑥		⑦	⑧	⑨	⑩	
エンジョイアクア	火	19:00~20:00	①	②	③			④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		
	金	10:45~11:45	①	②	③			④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
機能改善アクア	水	13:30~14:30	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩				
アクティブヨーガ	火	10:30~11:30	①	②	③			④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		
		19:00~20:00	①	②	③			④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
	木	13:30~14:30	①	②	③			④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
陰ヨガ	水	19:00~20:00	①	②		③		④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
骨コツメンテナンス	木	19:00~20:00	①リング	②エアロ (シューズ)	③ボール			④青竹	⑤ダンベル		⑥リング	⑦エアロ (シューズ)	⑧ボール	⑨青竹	⑩ダンベル		
			12月6日	12月13日	12月20日	12月27日	1月3日	1月10日	1月17日	1月24日	1月31日	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日
ピラティス	金	10:30~11:30	①	②	③			④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
健美健康体操	水	14:00~15:00	①	②	③			④	⑤	⑥		⑦	⑧		⑨	⑩	
	金	12:45~13:45	①	②	③			④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
			12月7日	12月14日	12月21日	12月28日	1月4日	1月11日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日

…教室はお休みです。