

平成31年度島根県立水泳プールスポーツ教室(1次)日程表

教室名	曜日	時間	実施日程														
			①	②	③	退位の日	振替休場日	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
キッズスイム	火曜	15:30~16:30		① 4月9日	② 4月16日	③ 4月23日	退位の日 4月30日	振替休場日 5月7日	④ 5月14日	⑤ 5月21日	⑥ 5月28日	⑦ 6月4日	⑧ 6月11日	⑨ 6月18日	⑩ 6月25日		
	木曜		① 4月11日	② 4月18日	③ 4月25日	国民の休日 5月2日	④ 5月9日	⑤ 5月16日	⑥ 5月23日	⑦ 5月30日	⑧ 6月6日	⑨ 6月13日	⑩ 6月20日	6月27日			
	土曜	10:00~11:00	① 4月6日	② 4月13日	③ 4月20日	④ 4月27日	みどりの日 5月4日	⑤ 5月11日	5月18日	⑥ 5月25日	6月1日	⑦ 6月8日	⑧ 6月15日	⑨ 6月22日	⑩ 6月29日		
ジュニアスイム	初級	火	16:30~17:30		① 4月9日	② 4月16日	③ 4月23日	退位の日 4月30日	振替休場日 5月7日	④ 5月14日	⑤ 5月21日	⑥ 5月28日	⑦ 6月4日	⑧ 6月11日	⑨ 6月18日	⑩ 6月25日	
		土	11:00~12:00	① 4月6日	② 4月13日	③ 4月20日	④ 4月27日	みどりの日 5月4日	⑤ 5月11日	5月18日	⑥ 5月25日	6月1日	⑦ 6月8日	⑧ 6月15日	⑨ 6月22日	⑩ 6月29日	
	中級 上級	15:00~16:00															
トランポリン	初級	土	13:00~14:00	① 4月6日	② 4月13日	③ 4月20日	④ 4月27日	みどりの日 5月4日	⑤ 5月11日	5月18日	⑥ 5月25日	6月1日	⑦ 6月8日	⑧ 6月15日	⑨ 6月22日	⑩ 6月29日	
	中級・上級		14:00~15:00														
はじめてのアーティスティックスイミング	土	13:00~14:00	① 4月6日	② 4月13日	③ 4月20日	④ 4月27日	みどりの日 5月4日	⑤ 5月11日	⑥ 5月18日	⑦ 5月25日	6月1日	⑧ 6月8日	⑨ 6月15日	6月22日	⑩ 6月29日		
ジュニアダンス基礎	水	16:30~17:30		① 4月10日	② 4月17日	③ 4月24日	即位の日 5月1日	④ 5月8日	⑤ 5月15日	⑥ 5月22日	5月29日	⑦ 6月5日	⑧ 6月12日	⑨ 6月19日	⑩ 6月26日		

エンジョイスイム	金	14:00~15:00		① 4月12日	② 4月19日	③ 4月26日	憲法記念日 5月3日	④ 5月10日	⑤ 5月17日	⑥ 5月24日	⑦ 5月31日	⑧ 6月7日	⑨ 6月14日	⑩ 6月21日		
エンジョイアクア	火	19:00~20:00	体験会 4月2日	① 4月9日	② 4月16日	③ 4月23日	退位の日 4月30日	振替休場日 5月7日	④ 5月14日	⑤ 5月21日	⑥ 5月28日	⑦ 6月4日	⑧ 6月11日	⑨ 6月18日	⑩ 6月25日	
	金	10:30~11:30	体験会 4月5日	① 4月12日	② 4月19日	③ 4月26日	憲法記念日 5月3日	5月10日	④ 5月17日	⑤ 5月24日	⑥ 5月31日	⑦ 6月7日	⑧ 6月14日	⑨ 6月21日	6月28日	⑩ 7月5日
機能改善アクア	水	13:30~14:30	体験会 4月3日	① 4月10日	② 4月17日	③ 4月24日	即位の日 5月1日	④ 5月8日	⑤ 5月15日	⑥ 5月22日	⑦ 5月29日	6月5日	⑧ 6月12日	⑨ 6月19日	⑩ 6月26日	
アクティブヨーガ	火	10:30~11:30					退位の日 4月30日	振替休場日 5月7日	③ 5月14日	④ 5月21日	⑤ 5月28日	⑥ 6月4日	⑦ 6月11日	⑧ 6月18日	⑨ 6月25日	⑩ 7月2日
		19:00~20:00	体験会 4月9日	① 4月16日	② 4月23日											
	木	13:30~14:30	体験会 4月11日	① 4月18日	② 4月25日		国民の休日 5月2日	③ 5月9日	④ 5月16日	⑤ 5月23日	⑥ 5月30日	⑦ 6月6日	⑧ 6月13日	⑨ 6月20日	⑩ 6月27日	
陰ヨガ	水	19:00~20:00		① 4月17日	② 4月24日		即位の日 5月1日	③ 5月8日	④ 5月15日	⑤ 5月22日	⑥ 5月29日	⑦ 6月5日	⑧ 6月12日	⑨ 6月19日	⑩ 6月26日	
骨コツメンテナンス	木	19:00~20:00	体験会リング 4月11日	①エアロ 4月18日	②自重 4月25日		国民の休日 5月2日	③ダンベル 5月9日	④ボール 5月16日	⑤リング 5月23日	⑥エアロ 5月30日	⑦自重 6月6日	⑧青竹 6月13日	⑨ボール 6月20日	⑩ダンベル 6月27日	
ピラティス	金	10:30~11:30	体験会 4月5日	① 4月12日	② 4月19日	③ 4月26日	憲法記念日 5月3日	④ 5月10日	⑤ 5月17日	⑥ 5月24日	⑦ 5月31日	⑧ 6月7日	⑨ 6月14日	⑩ 6月21日		
健美健康体操	水	14:00~15:00	体験会 4月3日	① 4月10日	② 4月17日	③ 4月24日	即位の日 5月1日	④ 5月8日	⑤ 5月15日	⑥ 5月22日	5月29日	⑦ 6月5日	⑧ 6月12日	⑨ 6月19日	⑩ 6月26日	
	金	12:45~13:45	体験会 4月5日	① 4月12日	② 4月19日	③ 4月26日	憲法記念日 5月3日	④ 5月10日	⑤ 5月17日	⑥ 5月24日	⑦ 5月31日	⑧ 6月7日	⑨ 6月14日	⑩ 6月21日		

・・・教室はお休みです。

体験会・・・どなたでも無料で参加できます。事前に申込が必要です。

①②③などの数字は教室の回数です。