

令和3年度島根県立水泳プールスポーツ教室(夏期)日程表

2021年7月9日現在

教室名		曜日	定員	日 程										
エンジョイスイム 14:00～15:00		金		夏期は開催しません										
エンジョイアクア 19:00～20:00		火	15	(1次教室) 6月29日	7月6日	① 7月13日	7月20日	② 7月27日	8月3日	③ 8月10日	8月17日	④ 8月24日	⑤ 8月31日	
夏期のみ 時間変更	エンジョイアクア 9:00～10:00	金	15	大会 7月2日	中止 7月9日	大会 7月16日	スポーツの日・大会 7月23日	① 7月30日	② 8月6日	8月13日	③ 8月20日	④ 8月27日	⑤ 9月3日	
機能改善アクア・体操※ 13:30～14:30		水	15	(1次教室) 6月30日	中止 7月7日	①アクア※ 7月14日	②アクア※ 7月21日	7月28日	③体操※ 8月4日	8月11日	④体操※ 8月18日	8月25日	⑤アクア※ 9月1日	
一般 コース	ボディリセットヨーガ 10:00～11:00		火(朝)	15		① 7月6日	② 7月13日	7月20日	③ 7月27日	8月3日	④ 8月10日	8月17日	④ 8月24日	
	ボディリセットヨーガ 19:00～20:00		火(夜)	15		① 7月6日	② 7月13日	7月20日	③ 7月27日	8月3日	④ 8月10日	8月17日	④ 8月24日	
	ボディリセットヨーガ 13:30～14:30		木	15	(1次教室) 7月1日	7月8日	① 7月15日	海の日 7月22日	② 7月29日	③ 8月5日	8月12日	④ 8月19日	⑤ 8月26日	
	骨コツメンテナンス 19:00～20:00		水	15		中止 7月7日	①Gボール 7月14日	7月21日	②自重 7月28日	③リング 8月4日	8月11日	④エアロ 8月18日	⑤青竹 8月25日	
	陰ヨガ 19:00～20:00		木	15		中止 7月8日	① 7月15日	海の日 7月22日	② 7月29日	③ 8月5日	8月12日	④ 8月19日	⑤ 8月26日	
	モーニングピラティス 9:15～10:15		金	15	大会 7月2日	中止 7月9日	大会 7月16日	スポーツの日・大会 7月23日	① 7月30日	② 8月6日	8月13日	③ 8月20日	④ 8月27日	⑤ 9月3日
	ピラティス 10:30～11:30		金	15	大会 7月2日	中止 7月9日	大会 7月16日	スポーツの日・大会 7月23日	① 7月30日	② 8月6日	8月13日	③ 8月20日	④ 8月27日	⑤ 9月3日

■■■■ ・・・教室はお休みです。 ①②③などの数字は教室の回数です。

※機能改善『アクア』は25mプール、『体操』は会議室で教室を行います。