

令和3年度 島根県立水泳プールスポーツ教室(2次)日程表

教室名	曜日	定員	時間	実施日程												
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
エンジョイスイム	金	10	14:00~15:00	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	
エンジョイアクア	火	15	19:00~20:00	9月14日	振替休場日 9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	勤労感謝の日 11月23日	11月30日	
	金	15	10:30~11:30	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	
機能改善アクア	水	15	13:30~14:30	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	文化の日 11月3日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	
ボディリセットヨーガ	火	15	10:00~11:00	9月14日	振替休場日 9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	勤労感謝の日 11月23日	11月30日	12月7日
	火	15	19:00~20:00	9月14日	振替休場日 9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	勤労感謝の日 11月23日	11月30日	12月7日
	木	15	13:30~14:30	9月16日	秋分の日・大会 9月23日	9月30日	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日
骨コツメンテナンス	水	15	19:00~20:00	①青竹 9月15日	9月22日	②ボール 9月29日	③リング 10月6日	④自重 10月13日	⑤エアロ 10月20日	⑥いす 10月27日	文化の日 11月3日	⑦青竹 11月10日	⑧リング 11月17日	⑨自重 11月24日	12月1日	⑩ボール 12月8日
YinYoga(陰ヨガ)	木	15	19:00~20:00	9月16日	秋分の日・大会 9月23日	9月30日	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日
モーニングピラティス	金	15	9:15~10:15		① 9月24日	② 10月1日	10月8日	③ 10月15日	④ 10月22日	⑤ 10月29日	⑥ 11月5日	11月12日	⑦ 11月19日	⑧ 11月26日	⑨ 12月3日	⑩ 12月10日
ピラティス	金	15	10:30~11:30		① 9月24日	② 10月1日	10月8日	③ 10月15日	④ 10月22日	⑤ 10月29日	⑥ 11月5日	11月12日	⑦ 11月19日	⑧ 11月26日	⑨ 12月3日	⑩ 12月10日

…教室はお休みです。 ①②③などの数字は教室の回数です。

一般コース