

令和3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	定員	時間	実施日程																
					①		休場日	②	③	④	⑤	⑥	建国記念の日	⑦	⑧	⑨	⑩			
エンジョイスイム	金	10	14:00~15:00		① 12月17日		休場日 12月24日	休場日 12月31日	② 1月7日	③ 1月14日	④ 1月21日	⑤ 1月28日	⑥ 2月4日	建国記念の日 2月11日	⑦ 2月18日	⑧ 2月25日	⑨ 3月4日	⑩ 3月11日		
エンジョイアクア	火	20	19:00~20:00		① 12月7日	② 12月14日	③ 12月21日	休場日 12月28日	④ 1月4日	振替休場日 1月11日	⑤ 1月18日	⑥ 1月25日	⑦ 2月1日	⑧ 2月8日	⑨ 2月15日	⑩ 2月22日	⑪ 3月1日	⑫ 3月8日	⑬ 3月15日	
	金	20	10:45~11:45		① 12月17日	② 12月24日	休場日 12月31日	③ 1月7日	④ 1月14日	⑤ 1月21日	⑥ 1月28日	⑦ 2月4日	建国記念の日 2月11日	⑧ 2月18日	⑨ 2月25日	⑩ 3月4日	⑪ 3月11日	⑫ 3月18日	⑬ 3月25日	
機能改善アクア	水	20	13:30~14:30		① 12月8日	② 12月15日	③ 12月22日	休場日 12月29日	④ 1月5日	⑤ 1月12日	⑥ 1月19日	⑦ 1月26日	⑧ 2月2日	⑨ 2月9日	⑩ 2月16日	天皇誕生日 2月23日	⑪ 3月2日	⑫ 3月9日	⑬ 3月16日	⑭ 3月23日
ボディリセットヨガ	火	15	10:00~11:00	(2次教室) 12月7日	① 12月14日	② 12月21日	休場日 12月28日	③ 1月4日	振替休場日 1月11日	④ 1月18日	⑤ 1月25日	⑥ 2月1日	⑦ 2月8日	⑧ 2月15日	⑨ 2月22日	⑩ 3月1日	⑪ 3月8日	⑫ 3月15日		
	火	15	19:00~20:00	(2次教室) 12月7日	① 12月14日	② 12月21日	休場日 12月28日	③ 1月4日	振替休場日 1月11日	④ 1月18日	⑤ 1月25日	⑥ 2月1日	⑦ 2月8日	⑧ 2月15日	⑨ 2月22日	⑩ 3月1日	⑪ 3月8日	⑫ 3月15日		
	木	15	13:30~14:30	(2次教室) 12月9日	① 12月16日	② 12月23日	休場日 12月30日	③ 1月6日	④ 1月13日	⑤ 1月20日	⑥ 1月27日	⑦ 2月3日	⑧ 2月10日	⑨ 2月17日	⑩ 2月24日	⑪ 3月3日	⑫ 3月10日	⑬ 3月17日	⑭ 3月24日	
骨コツメンテナンス	水	15	19:00~20:00	(2次教室) 12月8日	①青竹 12月15日	②リング 12月22日	休場日 12月29日	中止 1月5日	③ボール 1月12日	④自重 1月19日	⑤青竹 1月26日	⑥リング 2月2日	⑦エアロ 2月9日	⑧自重 2月16日	天皇誕生日 2月23日	⑨自重 3月2日	⑩いす 3月9日	⑪ボール 3月16日	⑫ボール 3月23日	
YinYoga(陰ヨガ) 中止	木	15	19:00~20:00	(2次教室) 12月9日	① 12月16日	② 12月23日	休場日 12月30日	③ 1月6日	④ 1月13日	⑤ 1月20日	⑥ 1月27日	⑦ 2月3日	⑧ 2月10日	⑨ 2月17日	⑩ 2月24日	⑪ 3月3日	⑫ 3月10日	⑬ 3月17日	⑭ 3月24日	
モーニングピラティス	金	15	9:15~10:15	(2次教室) 12月10日	① 12月17日	② 12月24日	休場日 12月31日	③ 1月7日	④ 1月14日	⑤ 1月21日	⑥ 1月28日	⑦ 2月4日	建国記念の日 2月11日	⑧ 2月18日	⑨ 2月25日	⑩ 3月4日				
ピラティス	金	15	10:30~11:30	(2次教室) 12月10日	① 12月17日	② 12月24日	休場日 12月31日	③ 1月7日	④ 1月14日	⑤ 1月21日	⑥ 1月28日	⑦ 2月4日	建国記念の日 2月11日	⑧ 2月18日	⑨ 2月25日	⑩ 3月4日				

…教室はお休みです。