

令和4年度島根県立水泳プールスポーツ教室(夏期)日程表

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 19:00~19:45		火	20	(1次教室) 6月28日	7月5日	7月12日	① 7月19日	② 7月26日	8月2日	③ 8月9日	8月16日	④ 8月23日	⑤ 8月30日
エンジョイアクア 9:00~9:45		金	20	(1次教室) 6月24日	大会 7月1日	① 7月8日	② 7月15日	7月22日	③ 7月29日	④ 8月5日	8月12日	⑤ 8月19日	8月26日
機能改善アクア・体操※ 13:30~14:15		水	20	①アクア 6月29日	②アクア 7月6日	③アクア 7月13日	④アクア 7月20日	7月27日	8月3日	8月10日	⑤体操 8月17日	8月24日	8月31日
ボディリセットヨーガ 10:00~11:00		火(朝)	15	(1次教室) 6月28日	7月5日	7月12日	① 7月19日	② 7月26日	③ 8月2日	④ 8月9日	8月16日	⑤ 8月23日	8月30日
ボディリセットヨーガ 19:00~20:00		火(夜)	15	(1次教室) 6月28日	7月5日	7月12日	① 7月19日	② 7月26日	③ 8月2日	④ 8月9日	8月16日	⑤ 8月23日	8月30日
ボディリセットヨーガ 13:30~14:30		木	15	(1次教室) 6月30日	① 7月7日	7月14日	② 7月21日	7月28日	③ 8月4日	山の日 8月11日	④ 8月18日	⑤ 8月25日	9月1日
骨コツメンテナンス 13:30~14:30		火	15	(1次教室) 6月28日	7月5日	①青竹 7月12日	7月19日	②リング 7月26日	③エアロ 8月2日	④自重 8月9日	8月16日	⑤ヨガ 8月23日	8月30日
骨コツメンテナンス 19:00~20:00		水	15	(1次教室) 6月29日	①青竹 7月6日	7月13日	②リング 7月20日	7月27日	③エアロ 8月3日	8月10日	④自重 8月17日	8月24日	⑤ヨガ 8月31日
モーニングピラティス 9:15~10:15		金	15	(1次教室) 6月24日	大会 7月1日	① 7月8日	② 7月15日	大会 7月22日	③ 7月29日	④ 8月5日	8月12日	⑤ 8月19日	8月26日
ピラティス 10:30~11:30		金	15	(1次教室) 6月24日	大会 7月1日	① 7月8日	② 7月15日	大会 7月22日	③ 7月29日	④ 8月5日	8月12日	⑤ 8月19日	8月26日
ZUMBA® gold 9:30~10:30		水	15	6月29日	① 7月6日	② 7月13日	③ 7月20日	7月27日	④ 8月3日	8月10日	⑤ 8月17日	8月24日	8月31日

一般コース

…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。