

令和4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													
エンジョイスイム	金	10	14:00~15:00					① 10月7日	② 10月14日	③ 10月21日	④ 10月28日	⑤ 11月4日	⑥ 11月11日	⑦ 11月18日	⑧ 11月25日	⑨ 12月2日	⑩ 12月9日
エンジョイアクア	火	20	19:00~19:45				① 10月4日	② 10月11日	③ 10月18日	④ 10月25日	⑤ 11月1日	⑥ 11月8日	⑦ 11月15日	⑧ 11月22日	⑨ 11月29日	⑩ 12月6日	
	金	20	10:45~11:30					① 10月7日	② 10月14日	③ 10月21日	④ 10月28日	⑤ 11月4日	⑥ 11月11日	⑦ 11月18日	⑧ 11月25日	⑨ 12月2日	⑩ 12月9日
機能改善アクア	水	20	13:30~14:15				① 10月5日	② 10月12日	③ 10月19日	④ 10月26日	⑤ 11月2日	⑥ 11月9日	⑦ 11月16日	⑧ 11月23日	⑨ 11月30日	⑩ 12月7日	
ボディリセットヨーガ	火	15	10:00~11:00	① 9月13日	振替休場日 9月20日	② 9月27日	③ 10月4日	④ 10月11日	⑤ 10月18日	⑥ 10月25日	⑦ 11月1日	⑧ 11月8日	⑨ 11月15日	⑩ 11月22日	⑪ 11月29日	⑫ 12月6日	
		15	19:00~20:00	① 9月13日	振替休場日 9月20日	② 9月27日	③ 10月4日	④ 10月11日	⑤ 10月18日	⑥ 10月25日	⑦ 11月1日	⑧ 11月8日	⑨ 11月15日	⑩ 11月22日	⑪ 11月29日	⑫ 12月6日	
	木	15	13:30~14:30	① 9月8日	② 9月15日	③ 9月22日	④ 9月29日	⑤ 10月6日	⑥ 10月13日	⑦ 10月20日	⑧ 10月27日	文化の日 11月3日	⑨ 11月10日	⑩ 11月17日	⑪ 11月24日	⑫ 12月1日	
骨コツメンテナンス	火	15	13:30~14:30	①ボール 9月13日	振替休場日 9月20日	②リング 9月27日	③エアロ 10月4日	④自重 10月11日	⑤ヨガ 10月18日	⑥青竹 10月25日	⑦青竹 11月1日	⑧リング 11月8日	⑨エアロ 11月15日	⑩自重 11月22日	⑪自重 11月29日	⑫ヨガ 12月6日	
	水	15	19:00~20:00	①ボール 9月14日	②リング 9月21日	③エアロ 9月28日	④自重 10月5日	⑤ヨガ 10月12日	⑥青竹 10月19日	⑦青竹 10月26日	⑧青竹 11月2日	⑨リング 11月9日	⑩エアロ 11月16日	⑪自重 11月23日	⑫自重 11月30日	⑬ヨガ 12月7日	
モーニングピラティス	金	15	9:15~10:15	① 9月9日	② 9月16日	秋分の日 9月23日	③ 9月30日	④ 10月7日	⑤ 10月14日	⑥ 10月21日	⑦ 10月28日	⑧ 11月4日	⑨ 11月11日	⑩ 11月18日	⑪ 11月25日	⑫ 12月2日	
ピラティス		15	10:30~11:30	① 9月9日	② 9月16日	秋分の日 9月23日	③ 9月30日	④ 10月7日	⑤ 10月14日	⑥ 10月21日	⑦ 10月28日	⑧ 11月4日	⑨ 11月11日	⑩ 11月18日	⑪ 11月25日	⑫ 12月2日	
ZUMBA® gold	水	15	9:30~10:30	① 9月14日	② 9月21日	③ 9月28日	④ 10月5日	⑤ 10月12日	⑥ 10月19日	⑦ 10月26日	⑧ 11月2日	⑨ 11月9日	⑩ 11月16日	⑪自重 11月23日	⑫自重 11月30日	⑬ヨガ 12月7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。