

令和5年度 島根県立水泳プールスポーツ教室(1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	大会		
エンジョイスイム	金	10	14:00~15:00	① 4月7日	② 4月14日	③ 4月21日	④ 4月28日	こどもの日 5月5日	⑤ 5月12日	⑥ 5月19日	⑦ 5月26日	⑧ 6月2日	⑨ 6月9日	6月16日	⑩ 6月23日	大会 6月30日
エンジョイアクア	火	20	19:00~19:45		4月11日	① 4月18日	② 4月25日	③ 5月2日	5月9日	④ 5月16日	⑤ 5月23日	⑥ 5月30日	⑦ 6月6日	⑧ 6月13日	⑨ 6月20日	⑩ 6月27日
	金	20	10:45~11:30	① 4月7日	② 4月14日	③ 4月21日	④ 4月28日	こどもの日 5月5日	⑤ 5月12日	⑥ 5月19日	⑦ 5月26日	6月2日	⑧ 6月9日	⑨ 6月16日	⑩ 6月23日	大会 6月30日
機能改善アクア	水	20	13:30~14:15		① 4月12日	4月19日	② 4月26日	憲法記念日 5月3日	③ 5月10日	④ 5月17日	⑤ 5月24日	⑥ 5月31日	⑦ 6月7日	⑧ 6月14日	⑨ 6月21日	⑩ 6月28日
ボディリセットヨーガ	火	15	10:00~11:00		① 4月11日	② 4月18日	③ 4月25日	5月2日	④ 5月9日	⑤ 5月16日	⑥ 5月23日	⑦ 5月30日	6月6日	⑧ 6月13日	⑨ 6月20日	⑩ 6月27日
		15	19:00~20:00		① 4月11日	② 4月18日	③ 4月25日	5月2日	④ 5月9日	⑤ 5月16日	⑥ 5月23日	⑦ 5月30日	6月6日	⑧ 6月13日	⑨ 6月20日	⑩ 6月27日
	木	15	13:30~14:30		① 4月13日	② 4月20日	③ 4月27日	みどりの日 5月4日	④ 5月11日	⑤ 5月18日	⑥ 5月25日	6月1日	⑦ 6月8日	⑧ 6月15日	⑨ 6月22日	⑩ 6月29日
骨コツメンテナンス	火	15	13:30~14:30		①ボール 4月11日	②エアロ 4月18日	③自重 4月25日	5月2日	④リング 5月9日	⑤いす 5月16日	⑥ボール 5月23日	⑦エアロ 5月30日	6月6日	⑧自重 6月13日	⑨リング 6月20日	⑩いす 6月27日
	水	15	19:00~20:00		①ボール 4月12日	②エアロ 4月19日	③自重 4月26日	憲法記念日 5月3日	④リング 5月10日	⑤いす 5月17日	⑥ボール 5月24日	⑦エアロ 5月31日	⑧自重 6月7日	6月14日	⑨リング 6月21日	⑩いす 6月28日
モーニングピラティス	金	15	9:15~10:15	① 4月7日	② 4月14日	③ 4月21日	④ 4月28日	こどもの日 5月5日	⑤ 5月12日	⑥ 5月19日	⑦ 5月26日	6月2日	⑧ 6月9日	⑨ 6月16日	⑩ 6月23日	大会 6月30日
ピラティス		15	10:30~11:30	① 4月7日	② 4月14日	③ 4月21日	④ 4月28日	こどもの日 5月5日	⑤ 5月12日	⑥ 5月19日	⑦ 5月26日	6月2日	⑧ 6月9日	⑨ 6月16日	⑩ 6月23日	大会 6月30日
ZUMBA® gold	水	15	9:30~10:30		① 4月12日	② 4月19日	③ 4月26日	憲法記念日 5月3日	④ 5月10日	⑤ 5月17日	⑥ 5月24日	5月31日	⑦ 6月7日	⑧ 6月14日	⑨ 6月21日	⑩ 6月28日

…教室はお休みです。