

令和5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	夏期は開催しません									
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	7月4日	① 7月11日	② 7月18日	③ 7月25日	8月1日	④ 8月8日	8月15日	⑤ 8月22日	8月29日	
エンジョイアクア 9:00～9:45	金	20	① 7月7日	② 7月14日	7月21日	③ 7月28日	④ 8月4日	山の日 8月11日	⑤ 8月18日	中止 8月25日		
機能改善アクア・体操※ 13:30～14:15	水	20	①アクア 7月5日	②アクア 7月12日	③アクア 7月19日	7月26日	④体操 8月2日	8月9日	⑤体操 8月16日	8月23日	中止 8月30日	
ボディリセットヨーガ 10:00～11:00	火	15	① 7月4日	② 7月11日	7月18日	③ 7月25日	④ 8月1日	⑤ 8月8日	8月15日	8月22日	8月29日	
ボディリセットヨーガ 19:00～20:00	火	15	7月4日	① 7月11日	7月18日	② 7月25日	③ 8月1日	④ 8月8日	8月15日	⑤ 8月22日	8月29日	
ボディリセットヨーガ 13:30～14:30	木	15	① 7月6日	7月13日	② 7月20日	③ 7月27日	8月3日	④ 8月10日	⑤ 8月17日	8月24日	8月31日	
骨コツメンテナンス 13:30～14:30	火	15	7月4日	①ボール 7月11日	7月18日	②青竹 7月25日	③いす 8月1日	④自重 8月8日	8月15日	⑤リング 8月22日	8月29日	
骨コツメンテナンス 19:00～20:00	水	15	①ボール 7月5日	7月12日	②青竹 7月19日	7月26日	③いす 8月2日	8月9日	④自重 8月16日	8月23日	⑤リング 8月30日	
モーニングピラティス 9:15～10:15	金	15	① 7月7日	② 7月14日	大会 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		
ピラティス 10:30～11:30	金	15	① 7月7日	② 7月14日	大会 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		
ZUMBA® gold 9:30～10:30	水	15	① 7月5日	② 7月12日	③ 7月19日	7月26日	④ 8月2日	8月9日	8月16日	⑤ 8月23日	8月30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。