

令和5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												
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
エンジョイスイム	金	15	14:00~15:00	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	文化の日 11月3日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	
エンジョイアクア	火	20	19:00~19:45	9月12日	振替休場日 9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	
	金	20	10:45~11:30	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	文化の日 11月3日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	
機能改善アクア	水	20	13:30~14:15	9月13日	9月20日	9月27日	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日	11月1日	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日	
ボディリセットヨーガ	火	15	10:00~11:00	9月12日	振替休場日 9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	
		15	19:00~20:00	9月12日	振替休場日 9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日
	木	15	13:30~14:30	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	勤労感謝の日 11月23日	11月30日	12月7日
骨コツメンテナンス	火	15	13:30~14:30	①ボール 9月12日	振替休場日 9月19日	②リング 9月26日	③自重 10月3日	10月10日	④ダンベル 10月17日	⑤エアロ 10月24日	⑥ボール 10月31日	⑦自重 11月7日	11月14日	⑧エアロ 11月21日	⑨リング 11月28日	⑩ダンベル 12月5日
	水	15	19:00~20:00	①ボール 9月13日	②リング 9月20日	9月27日	③自重 10月4日	④ダンベル 10月11日	10月18日	⑤エアロ 10月25日	⑥ボール 11月1日	⑦自重 11月8日	⑧エアロ 11月15日	11月22日	⑨リング 11月29日	⑩ダンベル 12月6日
モーニングピラティス	金	15	9:15~10:15	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	文化の日 11月3日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	12月8日
ピラティス		15	10:30~11:30	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	文化の日 11月3日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	12月8日
ZUMBA® gold	水	15	9:30~10:30	9月13日	9月20日	9月27日	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日	11月1日	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日	12月6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。