

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

■■■・・・教室はお休みです。