

令和8年度 島根県立水泳プールのスポーツ教室(1次) 日程表

※教室開始後、20分を過ぎてからの参加はできません。

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

…教室はお休みです。

一般コース