

令和8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									
一般コース	エンジョイスイム 9:00～10:00	木	15	7月2日	① 7月9日	7月16日	② 7月23日	7月30日	③ 8月6日	8月13日	④ 8月20日	⑤ 8月27日
	エンジョイアクア 19:00～19:45	火	23		① 7月7日	7月14日	② 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
	エンジョイアクア 9:00～9:45	金		① 7月3日	7月10日	② 7月17日	③ 7月24日	7月31日	④ 8月7日	8月14日	⑤ 8月21日	8月28日
	機能改善アクア・体操※ 13:30～14:15	水	23	①アクア 7月1日	②アクア 7月8日	③アクア 7月15日	7月22日	7月29日	④体操 8月5日	8月12日	8月19日	⑤アクア 8月26日
	ボディリセットヨーガ 10:00～11:00	火	15		① 7月7日	7月14日	② 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
	ボディリセットヨーガ 19:00～20:00			① 7月7日	7月14日	② 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	
	ボディリセットヨーガ 13:30～14:30	木		7月2日	① 7月9日	7月16日	② 7月23日	7月30日	③ 8月6日	8月13日	④ 8月20日	⑤ 8月27日
	骨コツメンテナンス 13:30～14:30	火	15		①エアロ 7月7日	7月14日	②自重 7月21日	7月28日	③いす 8月4日	山の日 8月11日	④リング 8月18日	⑤ダンベル 8月25日
	骨コツメンテナンス 19:00～20:00	水		7月1日	①エアロ 7月8日	②自重 7月15日	7月22日	③いす 7月29日	8月5日	④リング 8月12日	8月19日	⑤ダンベル 8月26日
	モーニングピラティス 9:15～10:15	金	15	7月3日	① 7月10日	② 7月17日	③ 7月24日	7月31日	④ 8月7日	8月14日	⑤ 8月21日	8月28日
	ピラティス 10:30～11:30			7月3日	① 7月10日	② 7月17日	③ 7月24日	7月31日	④ 8月7日	8月14日	⑤ 8月21日	8月28日
	ZUMBA® gold 9:30～10:30	水	15	7月1日	① 7月8日	② 7月15日	③ 7月22日	7月29日	④ 8月5日	8月12日	⑤ 8月19日	8月26日

・・・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。