

平成29年度島根県立水泳プールスポーツ教室(3次)日程表

教室名																			
ジュニアコース	キッズスイム 火曜 15:30~16:30		12月12日	① 12月19日	② 12月26日	休場日 1月2日	振替休場日 1月9日	③ 1月16日	④ 1月23日	⑤ 1月30日	⑥ 2月6日	振替休場日 2月13日	⑦ 2月20日	⑧ 2月27日	⑨ 3月6日	⑩ 3月13日			
	キッズスイム 金曜 15:30~16:30	12月8日	12月15日	12月22日	休場日 12月29日	1月5日	① 1月12日	② 1月19日	③ 1月26日	④ 2月2日	⑤ 2月9日	⑥ 2月16日	⑦ 2月23日	⑧ 3月2日	⑨ 3月9日	⑩ 3月16日			
	ジュニアスイム 金曜(初級) 16:30~17:30																		
	キッズスイム 土曜 10:00~11:00			天皇誕生日 12月23日	休場日 12月30日	1月6日	① 1月13日	② 1月20日	zi 1月27日	④ 2月3日	⑤ 2月10日	⑥ 2月17日	⑦ 2月24日	⑧ 3月3日	⑨ 3月10日	⑩ 3月17日			
	ジュニアスイム 土曜(初級) 11:00~12:00																		
	ジュニアスイム(中級) 土曜 15:00~16:00																		
	ジュニアスイム(上級) 土曜 15:00~16:00																		
	トランポリン(初級) 土曜 13:00~14:00			天皇誕生日 12月23日	休場日 12月30日	1月6日	① 1月13日	② 1月20日	③ 1月27日	④ 2月3日	⑤ 2月10日	⑥ 2月17日	⑦ 2月24日	⑧ 3月3日	⑨ 3月10日	⑩ 3月17日			
	トランポリン(中級・上級) 土曜 14:00~15:00																		
	はじめてのシンクロ教室 土曜 13:00~14:00			天皇誕生日 12月23日	休場日 12月30日	1月6日	① 1月13日	② 1月20日	③ 1月27日	④ 2月3日	⑤ 2月10日	⑥ 2月17日	⑦ 2月24日	⑧ 3月3日	⑨ 3月10日	⑩ 3月17日	3月10日	3月17日	3月24日
ジュニアダンス基礎 水曜16:30~17:30			① 12月20日														② 12月27日	休場日 1月3日	② 1月10日
一般コース	エンジョイスイム 金曜 14:00~15:00			① 12月22日	休場日 12月29日	1月5日	② 1月12日	③ 1月19日	④ 1月26日	⑤ 2月2日	⑥ 2月9日	⑦ 2月16日	⑧ 2月23日	⑨ 3月2日	⑩ 3月9日	3月16日			
	エンジョイアクア 火曜 19:00~20:00				① 12月26日	休場日 1月2日	振替休場日 1月9日	② 1月16日	③ 1月23日	④ 1月30日	⑤ 2月6日	振替休場日 2月13日	⑥ 2月20日	⑦ 2月27日	⑧ 3月6日	⑨ 3月13日	⑩ 3月20日		
	エンジョイアクア 金曜 10:30~11:30				① 12月22日	休場日 12月29日	1月5日	② 1月12日	③ 1月19日	④ 1月26日	2月2日	⑤ 2月9日	⑥ 2月16日	⑦ 2月23日	3月2日	⑧ 3月9日	⑨ 3月16日	⑩ 3月23日	
	機能改善アクア 水曜 13:30~14:30					① 12月27日	休場日 1月3日	② 1月10日	③ 1月17日	④ 1月24日	⑤ 1月31日	2月7日	⑥ 2月14日	⑦ 2月21日	⑧ 2月28日	⑨ 3月7日	⑩ 3月14日	春分の日 3月21日	
	アクティブヨーガ 火曜 10:30~11:30				① 12月19日	② 12月26日	休場日 1月2日	振替休場日 1月9日	③ 1月16日	④ 1月23日	⑤ 1月30日	⑥ 2月6日	振替休場日 2月13日	⑦ 2月20日	⑧ 2月27日	⑨ 3月6日	⑩ 3月13日	⑪ 3月20日	⑫ 3月27日
	アクティブヨーガ 火曜 19:00~20:00																		
	アクティブヨーガ 木曜 13:30~14:30				① 12月21日	② 12月28日	1月4日	③ 1月11日	④ 1月18日	1月25日	⑤ 2月1日	⑥ 2月8日	⑦ 2月15日	⑧ 2月22日	⑨ 3月1日	⑩ 3月8日	⑪ 3月15日	⑫ 3月22日	
	陰ヨガ 水曜 19:00~20:00				① 12月20日	② 12月27日	休場日 1月3日	③ 1月10日	④ 1月17日	⑤ 1月24日	1月31日	⑥ 2月7日	⑦ 2月14日	⑧ 2月21日	⑨ 2月28日	⑩ 3月7日	⑪ 3月14日	⑫ 3月21日	春分の日 3月21日
	陰ヨガ 金曜 19:00~20:00				① 12月22日	休場日 12月29日	1月5日	② 1月12日	③ 1月19日	④ 1月26日	⑤ 2月2日	⑥ 2月9日	⑦ 2月16日	⑧ 2月23日	⑨ 3月2日	⑩ 3月9日	⑪ 3月16日		
	骨コツメンテナンス金曜 19:00~20:00				12月22日	休場日 12月29日	1月5日	1月12日	①ボール 1月19日	1月26日	②リング 2月2日	2月9日	③エアロ (シューズ) 2月16日	2月23日	④青竹 3月2日	3月9日	⑤ボール 3月16日		
	ピラティス 金曜 10:30~11:30				① 12月22日	休場日 12月29日	1月5日	② 1月12日	③ 1月19日	④ 1月26日	⑤ 2月2日	⑥ 2月9日	⑦ 2月16日	⑧ 2月23日	3月2日	⑨ 3月9日	⑩ 3月16日		
	健美健康体操 金曜 12:45~13:45				① 12月22日	休場日 12月29日	1月5日	① 1月12日	② 1月19日	③ 1月26日	④ 2月2日	⑤ 2月9日	⑥ 2月16日	⑦ 2月23日	⑧ 3月2日	⑨ 3月9日	⑩ 3月16日		

…教室はお休みです。