出雲ゆうプラザ

令和7年　1月 教室プログラム

※祝日は休講となります

教室参加者3名以下で教室開催中止

	月			火		水		木	金		土
	プール	スタジオ	トレーニングジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール
10			ジム講習会 10:00～10:30				29日のみ			17日のみ	
11	はじめての 背泳ぎ＆平泳ぎ 10:30～11:30	マタニティ 10:30～12:00		アクアビクス 10:30～11:15		はじめて水中運動 10:30～11:00	生活筋力向上 有料 11:10～12:00		はじめてクロール 10:30～11:15	生活筋力向上 有料 11:00～11:50	
12		20・27日									
13		生活筋力向上 有料 13:00～13:50							個人メドレー 24日のみ		アクア ZUMBA® 13:00～13:45
14	・たのしい水中運動 ・背泳ぎ 14:00～14:45			・たのしい水中運動 ・バタフライ 14:00～14:45		アクアビクス 14:00～14:45			・アクアビクス ・個人メドレー 隔週開催 14:00～14:45		
15					いきいき健康ヨガ 有料 15:00～16:00	・たのしい水中運動 ・平泳ぎ 15:00～15:45			・たのしい水中運動 ・クロール 15:00～15:45		
16											
17					キッズダンスA 有料 17:00～17:50						
18					キッズダンスB 有料 18:00～19:00						
19	アクア ZUMBA® 19:00～19:45										
20					ZUMBA® 有料 19:30～20:15		楽しく弾もう バランスボール！ 有料 19:30～20:15			いきいき健康ヨガ 有料 19:30～20:30	アクアビクス 19:30～20:15
21											