出雲ゆうプラザ

令和6年　4月 教室プログラム

※祝日は休講となります

	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					10			
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		11	はじめてクロール 10:30～11:15		
12								12			
13	背泳ぎ　14:00からに 変更になりました！			バタフライ　14:00からに 変更になりました！				13	個人メドレー 4/12・19		NEW!! 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		14	・個人メドレー 隔週開催 14:00～14:45		
15		生活筋力向上 有料 15:00～16:00			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		15	・たのしい水中運動 ・クロール 15:00～15:45		
16								16			
17					キッズダンスA 有料 17:00～17:50			17			
18					キッズダンスB 有料 18:00～19:00			18			
19	アクア ZUMBA® 19:00～19:45						NEW!! 楽しく弾もう バランスボール！ 有料 19:30～20:15	19			
20					ZUMBA® 有料 19:30～20:15			20		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								21			