出雲ゆうプラザ

令和8年度　4月 教室プログラム

※祝日はプール教室休講となります

スタジオ教室参加者3名以下で教室開催中止

	月		火		水		木	金		土
	プール	スタジオ	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							10			
11	はじめての 背泳ぎ＆平泳ぎ 10:00～11:00		アクアビクス 10:30～11:15		はじめて水中運動 10:30～11:00	マタニティ ※事前予約 10:30～12:00	11	はじめてクロール 10:30～11:15		幼児水泳教室 ※事前予約 10:30～11:20
12							12			
13		生活筋力向上 ガンバルーン体操教室 有料（月謝制） 13:00～13:50					13		生活筋力向上 ガンバルーン体操教室 有料（月謝制） 13:00～13:50	AQUAZUMBA® 13:00～13:45
14	・たのしい水中運動 ・クロール 14:00～14:45		・たのしい水中運動 ・バタフライ 14:00～14:45		AQUAZUMBA® 14:00～14:45		14	アクアビクス 14:00～14:45		
15				いきいき健康ヨガ 有料 15:00～16:00			15	たのしい水中運動 15:00～15:45		
16							16			
17				キッズダンスA 有料（月謝制） 17:00～17:50			17		幼児運動教室 ※事前予約 17:00～17:50	
18				キッズダンスB 有料（月謝制） 18:00～19:00			18			
19	AQUAZUMBA® 19:00～19:45						19			
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	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			