

# 出雲ゆうプラザ

## 令和6年 6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								
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		アクアピクス 10:30~11:15		はじめて水中運動 10:30~11:00			はじめてクロール 10:30~11:15		
12											
13		生活筋力向上 有料 13:00~13:50							個人メドレー 6/7・21		
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		アクアピクス 14:00~14:45			・個人メドレー 隔週開催 14:00~14:45		アクア ZUMBA® 13:00~13:45
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		アクアピクス 19:30~20:15
21											

生活筋力向上  
13:00からに変更になりました

個人メドレー  
6/7・21