

出雲ゆうプラザ

令和7年 12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								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	ジム講習会 10:00~10:30	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		生活筋力向上 有料 13:00~13:50						13	個人メドレー 5日のみ		
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			アクア ZUMBA® 13:00~13:45
15	・クロール 隔週開催 15:00~15:45				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	・アクアビクス ・個人メドレー 14:00~14:45		
16	8日/22日							16	・たのしい水中運動 15:00~15:45		
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							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			