

出雲ゆうプラザ

令和7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					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		アクアピクス 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 13日		
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		14	・アクアピクス ・個人メドレー 14:00~14:45		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	たのしい水中運動 15:00~15:45		
16	9日・23日							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			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		19			
20								20	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								21			