

出雲ゆうプラザ 令和7年 7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			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 開催なし		
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 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	7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							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		アクアピクス 19:30~20:15
21								21			