

# 出雲ゆうフラガ 教室プログラム

平成29年11月～

※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	スタジオ	
10								休館日					
11	はじめての 背泳ぎ&平泳ぎ 10:30~11:15	フィットネスフラ 有料 10:30~11:15	ジム講習会 11:00~11:30	アクアビクス 10:30~11:15	太極拳 有料 10:30~12:00	はじめて水中運動 10:30~11:00 はじめて クロール 10:30~11:00 マタニティ 10:30~12:30			クロールスイム 10:30~11:15	ゆらぎ体操 セラピー 有料 10:30~11:30	健生'sピクス 10:30~11:00		
12													
13				腰痛・関節痛 有料 13:00~13:45	エアロビクス 第1・3週 13:00~13:45				ピラティス 有料 13:00~14:00		太極拳(初級) 有料 13:15~14:45		
14	平泳ぎ 14:00~14:45	ふっきん15 13:30~13:45	ジム講習会 14:00~14:30	いきいき 水中ウォーキング 14:00~14:45		アクアビクス 14:00~14:45	生活筋力向上® プログラム 14:15~14:45			クロール(初級) 14:00~14:45	幼児わんぱく 14:00~14:50		
15	AQUA ZUMBA 有料 15:00~15:45	いきいき 元気UP!教室 有料 15:00~16:00		バタフライ(初級) 15:00~15:30	いきいき健康ヨガ 有料 15:00~16:00	たのしい水中運動 15:00~15:45 クロール(中級) 15:00~15:45				たのしい水中運動 15:00~15:45 背泳ぎ(初級) 15:00~15:45	貯筋運動 有料 15:00~15:45	小学生わんぱく 14:50~15:40	
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				月替わり4泳法 18:30~19:15						クロール 手のかき&キック 18:30~19:15			
20		Re:style 有料 19:15~20:15			ZUMBA 有料 19:30~20:15					<b>New</b>	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													

**11月10日  
無料体験**

**託児あります!**  
託児可能時間 10:00~14:00  
**800円(1名につき)/1時間**  
対象：有料教室参加者  
託児ご希望の方は、託児希望日の1週間前までに  
フロント又は、お電話にてお知らせ下さい

