

# 出雲ゆうフラザ 教室プログラム

平成29年10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<br>10:30~11:15     | フィットネスフラ<br>有料<br>10:30~11:15        | ジム講習会<br>11:00~11:30 | アクアビクス<br>10:30~11:15           | 太極拳<br>有料<br>10:30~12:00       | はじめて水中運動<br>10:30~11:00<br>はじめてクロール<br>10:30~11:00<br>マタニティ<br>10:30~12:30 |                                |     | クロールスイム<br>10:30~11:15     | 新規教室<br>開講予定<br>(11月~)                            | 健生'sピクス<br>10:30~11:00        |                        |  |
| 12 |                                 |                                      |                      |                                 |                                |  |                                |     |                            |   |                               |                        |  |
| 13 |                                 |                                      |                      | 腰痛・関節痛<br>有料<br>13:00~13:45     | エアロビクス<br>第1・3週<br>13:00~13:45 |  |                                |     | ピラティス<br>有料<br>13:00~14:00 |   | 太極拳(初級)<br>有料                 |                        |  |
| 14 | 平泳ぎ<br>14:00~14:45              | ふっきん15<br>13:30~13:45                | ジム講習会<br>14:00~14:30 | いきいき<br>水中ウォーキング<br>14:00~14:45 |                                | アクアビクス<br>14:00~14:45  | 生活筋力向上<br>プログラム<br>14:15~14:45 |     |                            | クロール(初級)<br>14:00~14:45                           | 13:15~14:45                   | 幼児わんぱく<br>14:00~14:50  |  |
| 15 | AQUA ZUMBA<br>有料<br>15:00~15:45 | いきいき<br>元気UP!教室<br>有料<br>15:00~16:00 |                      | パタフライ(初級)<br>15:00~15:30        | いきいき健康ヨガ<br>有料<br>15:00~16:00  | たのしい水中運動<br>15:00~15:45<br>クロール(中級)<br>15:00~15:45                         |                                |     |                            | たのしい水中運動<br>15:00~15:45<br>背泳ぎ(初級)<br>15:00~15:45 | 貯筋運動<br>有料<br>15:00~15:45     | 小学生わんぱく<br>14:50~15:40 |  |
| 16 |                                 |                                      |                      |                                 |                                |  |                                |     |                            |   |                               |                        |  |
| 17 |                                 |                                      |                      |                                 | キッズダンスA<br>有料<br>17:00~17:50   |  |                                |     |                            |   |                               |                        |  |
| 18 |                                 |                                      |                      |                                 | キッズダンスB<br>有料<br>18:00~19:00   |  |                                |     |                            |   |                               |                        |  |
| 19 |                                 |                                      |                      | 月替わり4泳法<br>18:30~19:15          |                                |  |                                |     |                            |   |                               |                        |  |
| 20 |                                 | Re:style<br>有料<br>19:15~20:15        |                      |                                 | ZUMBA<br>有料<br>19:30~20:15     |  |                                |     | ZUMBA<br>有料<br>19:30~20:15 |   | いきいき健康ヨガ<br>有料<br>19:30~20:30 | アクアビクス<br>19:30~20:15  |  |
| 21 |                                 |                                      |                      |                                 |                                |  |                                |     |                            |   |                               |                        |  |

**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、お申し込み日の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!

