

# 出雲ゆうフラガ 教室プログラム

平成29年8月～

※祝日は休講となります。12日(土)～17日(木)お盆休み

	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												
11		フィットネスフラ 有料 10:30～11:15	ジム講習会 11:00～11:30		太極拳 有料 10:30～12:00					ピラティス 有料 10:30～11:30		
12												
13					エアロビクス 第1・5週 13:00～13:45		ピラティス 有料 13:00～14:00	休館日		太極拳(初級) 有料 13:15～14:45		
14		ふっきん15 13:30～13:45	ジム講習会 14:00～14:30				生活筋力向上® プログラム 14:15～14:45			貯筋運動 有料 15:00～15:45		
15		いきいき 元気UP!教室 有料 15:00～16:00		いきいき健康ヨガ 有料 15:00～16:00								
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												
20		Re:style 有料 19:15～20:15			ZUMBA 有料 19:30～20:15		ZUMBA 有料 19:30～20:15		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												

**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、お盆希望日の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!

