

出雲ゆうフラザ 教室プログラム

平成28年1月～
1/10(火)から教室を開催します。

※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												
11	はじめてキック 10:30~11:00	フィットネスフラ 有料 10:30~11:15	ジム講習会 11:00~11:30	アクアピクス 10:30~11:15	太極拳 有料 10:10~11:40	はじめて水中運動 10:30~11:00 はじめての 背泳ぎ&平泳ぎ 10:30~11:15 マタニティ 10:30~12:30			クロールスイム 10:30~11:15	ピラティス 有料 10:30~11:30	AQUA ZUMBA 有料 10:30~11:15	
12				1/17(水) イベント開催 有料 AQUA ZUMBA							AQUA ZUMBAは、 1/17(火)になります。 お間違えないように!	
13				腰痛・関節痛 有料 13:00~13:45						カボエイラシェイブ 第1・3・5週 フィットネスフラ 第2・4週 13:00~13:45		
14	クロール(初級) 14:00~14:45	ふっくん15 13:30~13:45 ZUMBA 有料 14:00~14:45	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	LET'sロコモ体操 有料 14:00~14:45	アクアピクス 14:00~14:45	生活筋力向上® プログラム 14:15~14:45		トレーニングスイム 14:00~14:45	健とれっち 14:00~14:30	幼児わんぱく 14:00~14:50	
15	バタフライ(初級) 15:00~15:30	いきいき 元気UP! 教室 有料 15:00~16:00		平泳ぎ(初級) 15:00~15:45	いきいき健康ヨガ 有料 15:00~16:00	背泳ぎ(初級) 15:00~15:45 たのしい水中運動 15:00~15:45	スクエアステップ 有料 15:00~15:45	休館日	たのしい水中運動 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 18:30~19:00					はじめてクロール 18:30~19:15			
20		カボエイラシェイブ 有料 19:30~20:15			ZUMBA 有料 19:30~20:15		ZUMBA 有料 19:30~20:15		チャレンジスイム 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、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

