

出雲ゆうフラガ 教室プログラム

平成28年1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												
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												
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	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		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					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												

毎月開催
イベント 1/17(火)

ルーシーダットン
休館
カボエイラシェイブ
1/16・28・30

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



休館日