

出雲ゆうフラガ 教室プログラム

平成30年7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 10:30~11:30		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	マタニティ 10:30~12:30		はじめてクロール 10:30~11:00 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 有料 各週開催 13:00~13:45		アクティブ ピラティス 有料 13:00~14:00			太極拳(初級) 有料 13:15~14:45			
14	クロール(初級) 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	フィットネスフラ 有料 14:00~14:45	アクアビクス 14:00~14:45	生活筋力向上の プログラム 有料 14:15~14:45			クロール(中級) 14:00~14:45	幼児わんぱく 有料 14:00~14:50	はじめての エアロビクス 有料 14:30~15:15	
15	AQUA ZUMBA 有料 15:00~15:45	いきいき 元気UP!教室 有料 15:00~16:00		パタフライ(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 平泳ぎ 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	小学生わんぱく 有料 14:50~15:40		
16	しばらく休講												
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 キック&手のかき 18:30~19:15			
20		Style7 有料 19:30~20:15			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	アクアビクス 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、お電話にてお申し込みください

