

令和2年度いずもスポーツクラブ21 開催日一覧(9月)

※会場変更のお知らせ

次の教室は、出雲ドームが使用できないため、9月は会場を変更して行います。お間違えのないようお越してください。

- ・いきいきエクササイズ
- ・ヨガ①②
- ・椅子ヨガ①②



出雲ドーム → サン・アビリティーズいずも(出雲市今市町北本町3-1-20 出雲体育館西隣)
 受付は、サン・アビリティーズいずも1F事務所にて行います。

教室名	開催時間	会場	9月
いきいきエクササイズ	10:10~11:00	※サン・アビリティーズいずも	7日、14日、28日
ヨガ①	13:30~14:20	※サン・アビリティーズいずも	7日、14日、28日
椅子ヨガ①	14:40~15:30	※サン・アビリティーズいずも	7日、14日、28日
エアロビクス	10:00~10:50	サン・アビリティーズいずも	9日、16日、23日
椅子運動①	13:30~14:20	サン・アビリティーズいずも	9日、16日、23日
運動不足解消①		出雲ドーム	お休み
太極拳		出雲ドーム	お休み
ポールde筋力トレーニング		出雲ドーム	お休み
運動不足解消②	10:00~10:50	サン・アビリティーズいずも	3日、10日、17日、24日
ヨガ②	13:30~14:20	※サン・アビリティーズいずも	11日、18日、25日
椅子ヨガ②	14:40~15:30	※サン・アビリティーズいずも	11日、18日、25日
椅子運動②	10:00~10:50	サン・アビリティーズいずも	5日、12日、19日、26日

令和2年度いずもスポーツクラブ21 開催日一覧(10月)

※会場変更のお知らせ

いきいきエクササイズ教室は、10月・11月はクラブハウス2Fに会場を変更して行います。

	時間	会場	10月
いきいきエクササイズ	10:10~11:00	※クラブハウス2F	5.19.26
ヨガ①	13:30~14:20	サン・アビリティーズいずも	5.19.26
椅子ヨガ①	14:40~15:30	サン・アビリティーズいずも	5.19.26
エアロビクス	10:00~10:50	サン・アビリティーズいずも	7.14.21.28
椅子運動①	13:30~14:20	サン・アビリティーズいずも	7.14.21.28
運動不足解消①			
太極拳			
ポールde筋カトレーニング			
運動不足解消②	10:00~10:50	サン・アビリティーズいずも	8.15.22.29
ヨガ②	13:30~14:20	サン・アビリティーズいずも	2.16.23.30
椅子ヨガ②	14:40~15:30	サン・アビリティーズいずも	2.16.23.30
椅子運動②	10:00~10:50	サン・アビリティーズいずも	3.10.17.24