

8/11(土) 祝日プログラム

	プール	スタジオ	Bスタジオ
10:30	10:30~11:30 マスタースイム (菊尾)4・5コース	10:30~11:30 簡単エクササイズ (篠田)	
11:00			
11:30	11:40~ アウスグース		
12:00		11:45~12:30 エアロファン (篠田)	
12:30			
13:00	★ 12:45~13:30 クロール・背泳ぎ (小谷)4、5コース	12:45~13:30 BLAST (YU-KI)	
13:30	★ 13:40~14:10 水中バレーボール (小谷)4、5コース		
14:00		13:45~14:30 Fight (HIRO)	
	14:20~ アウスグース		
14:30			
15:00		14:45~15:45 スロウ フロウ ヨガ ツイスト&ストレッチ編 (永坂)	
15:30			
16:00	15:30~ 子どもスイミング		
18:00		16:15~ こども体操教室	

※☆は祝日プログラムとなります。



パルポート 彩の台