

7/16(月)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 レギュラースイム (小谷)4・5コース	10:30~11:30 ヨガ (永坂)	
11:00			
11:30	11:40~ アウスグース		
12:00		11:45~12:15 セルフコンディショニング (松田)	
12:30			
13:00		12:30~13:15 CENTERGY (SHIN)	
13:30			
14:00	★ 13:40~14:10 ファンウォーク (小川)1・2コース	13:30~14:15 ZUMBA (赤阪)	
14:30	★ 14:20~14:50 うきうきエクササイズ (小川)1・2コース	★ 14:30~15:15 エアロミックス(初心者対象) (赤阪)	
15:00	15:00~ アウスグース		
15:30			
16:00	15:30~ 子どもスイミング	16:00~ こどもダンス教室	
18:00			

※☆は祝日プログラムとなります。



パルポート 彩の台