

3月20日 (水・祝) フログラム

プール		スタジオ
10:30~11:00 す~いすい平泳ぎ (黒澤)4・5コース	10:30	10:30~11:00 初めてピラティス (松田)
	11:00	《定員35名》
11:10~11:40 泳泳お~ (黒澤)4・5コース		11:15~11:45 ディスコワールド (KUKI)
	11:30	《定員35名》
800m目指してとにかく泳ぎます	12:00	12:00~12:45 ベーシックステップ (KUKI)
	12:30	《定員25名》
	13:00	13:00~13:45 ZUMBA (KUKI)
	13:30	《定員35名》
	14:00	14:00~14:30 燃焼ワールドステップス (永坂)
	14:30	《定員35名》
	15:00	14:45~15:30 オリエンタルベリーダンス (アキーダ)
	15:30	《定員35名》
15:30~ 子どもスイミング	16:00	
	18:00	17:00~ 子ども 体操教室

※デイ会員様は10時~17時でご利用いただけます



パルポート 彩の台