

7/17 (月) 祝日プログラム

プール

時間	クラス	担当
10:15~10:45	パワフルアクア 1~3レーン	森岡
11:00~11:45	クロール 1レーン	中岡
11:00~11:45	平泳ぎ 2レーン	多恵馬
11:00~11:45	バタフライ 3レーン	山崎

1階スタジオ

時間	クラス	担当
10:30~11:00	かんたんストレッチ	岡田
11:30~12:00	ひきしめEX	濱田

2階スタジオ

時間	クラス	担当
10:30~11:15	太極拳体操	濱田
11:30~12:15	ZUMBA	兼次富
12:30~13:15	ヨガ	濱田
13:30~14:15	ファンクショナルローラーピラティス	森岡
14:30~15:15	ラテンエアロ	森岡

アウスグース

12:00~、15:00~

アネックス (ボルダリング)

13:00~15:00

☆このスケジュールはパルポートHPでもご覧になれます。