

9 / 1 8 (月) 祝日プログラム

プール

時間	クラス	担当
10:15~11:00	にこにこアクア 1~3レーン	佐藤
11:00~11:45	クロール 1レーン	中岡
11:00~11:45	背泳ぎ 2~3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
13:00~13:30	女性20名限定 体幹ストレッチ	中西
14:00~14:30	男性20名限定 ゆったりストレッチ	中西

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
13:30~14:00	キックシェイプ	森岡
14:15~14:45	HIIT	若林

アウフグース

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。