

10/9 (月) 祝日プログラム

プール

時間	クラス	担当
10:15~10:45	アクアウォーキング 1~3レーン	佐藤
10:45~11:15	にこにこアクア 1~3レーン	佐藤
11:15~11:45	はじめてスイム 1~2レーン	中岡

1階スタジオ

時間	クラス	担当
10:30~11:00	水泳基礎トレーニング	山崎
11:30~12:00	腰痛予防	濱田

2階スタジオ

時間	クラス	担当
10:30~11:15	ヨガ	濱田
11:30~12:15	ZUMBA	兼次
12:30~13:15	ZUMBA	兼次
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

アウトダース

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。