

11/3 (金) 祝日プログラム

プール

時間	クラス	担当
10:30~11:00	カロリーウォーキング 1~3レーン	中岡
11:15~12:00	はじめて背泳ぎ 1~2レーン	中村
13:00~13:45	足ヒレスイム 1~2レーン	中尾

1階スタジオ

時間	クラス	担当
10:30~11:15	のびのび棒	濱田
13:45~14:30	パワーヨガ	武

2階スタジオ

時間	クラス	担当
10:30~11:00	初級ステップ	宇佐美
11:15~12:00	中級ステップ	宇佐美
12:15~13:00	ヨガ	中西
13:15~13:45	Group BLAST	MUU
14:00~14:30	THE PUSH UP	森岡・若林
14:40~15:10	THE SQUAT	森岡・若林

アウフグース

12:10~・14:00~

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。