

# 11/23 (木) 祝日プログラム

## プール

時間	クラス	担当
10:15~11:00	初級4泳法 1~3レーン	山崎
11:00~11:45	足ヒレスイム 1~3レーン	向井

## 1階スタジオ

※番号札は開始30分前よりフロントにて配布

時間	クラス	担当
10:30~11:15	初級フラメンコ	山西
11:30~12:15	ストレッチポール	横山
12:30~13:00	ヨガ	横山
13:15~14:00	かんたんストレッチ <b>番</b>	山西

## 2階スタジオ

※番号札は開始30分前よりフロントにて配布

時間	クラス	担当
10:45~11:15	お手軽EX	岡田
11:30~12:15	かんたんストレッチ <b>番</b>	山西
12:30~13:00	ひきしめEX <b>番</b>	山西
13:15~13:45	かんたんエアロ	横山
14:00~14:45	ラテンエアロ	兼次
15:00~15:45	ピラティス	兼次

## アウトダース

12:00~・14:30~

## アネックス (ボルダリング)

時間	クラス	担当
11:00~12:30	初心者ボルダリング指導	中尾
13:00~15:00	ボルダリング開放	

※初心者ボルダリング指導・・・今までアネックス (ボルダリング) を利用したことがなく始めてボルダリングを始める方へのレッスン指導を開催いたします。  
ボルダリング用シューズはレンタル (無料) 出来ますのでお気軽にお越しください。

☆このスケジュールはパルポートHPでもご覧になれます。